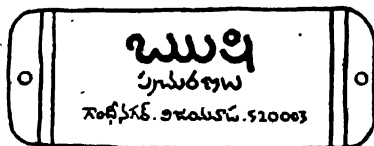


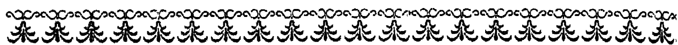
# ధ్యానమార్గము

## (పంచ సోపానముల వివరణము)


శ్రీ పులిపాటి వేంకట సుబ్బయ్య,
M.A, B.Ed.,



# ధ్యాన మార్గము

- పులిపాటి వేంకటసుబ్బయ్య

ముద్రణ
జనవరి 1998

డి.టి.పి.
ఆర్. ఆర్. ప్రింటర్స్
విజయవాడ - 2

ప్రింటర్స్
స్వామి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ

ప్రతులకు
**ఋషి ప్రచురణలు**
గాంధీనగర్
విజయవాడ - 520 003
ఫోన్ : 535023

వెల రు. 15-00



# మొదటి మాట

*సజ్జనులారా! సద్గ్రంథపఠనాసక్తచిత్తులారా!*

జీవితములో సద్గ్రంథములను శ్రద్ధాపూర్వక చిత్తముతో పఠనము చేయువారు మహా పుణ్యాత్ములు. అట్టివారికి సద్గ్రంథములు లభ్యమగుటయూ, వాటి గొప్పతనము గ్రహించే వివేకముండుటయూ, తద్వారా జీవితమును సంస్కరిత మొనర్చుకొన గులుగుటయూ- ఇవన్నియు మహాద్భాగ్యఫలములు. సద్గ్రంథము, సజ్జనసహవాసము - ఈ రెంటి మహిమను గుర్తెరిగి నడచుటవలన జీవనధన్యత్వమే సిద్ధించగలదు. ఇది సత్యం సత్యం పునస్సత్యమ్.

ఈ చిన్న పుస్తకము నా జీవితానుభవసారము, సులభముగ అర్థముకాగలదు చదువండి. దీని ఫలమనుభవములో పొందవలెనను శ్రద్ధ కలుగుతే తప్పక ఫలానుభూతిని పొంది జీవితమును ధన్యము చేసుకొనగలరు.

ఇట్లు : సజ్జన పాదరజోలేశము

**పులిపాటి వేంకట సుబ్బయ్య**

# నివేదన

నిత్య జీవితములో ప్రతిమానవునుకు ప్రశాంతి, ప్రసన్నత, అన్న జలములతో సమానమైన ఆవశ్యకతలని మనందరకు తెలుసు. నిరంతరము శాంత్యానందములతో నుండవలెనని ప్రతిజీవి తపన, కాని ఇట్టి స్థితిని పొందుట పుణ్యాత్ముల లక్షణము. ప్రయత్నించి పొందుట సాధకుల లక్షణము. ఈ ప్రయత్నము మానవుడైన ప్రతి వాడును చేయవచ్చును. మానవ జన్మయొక్క ప్రత్యేకత ఇదియే మానవుడుతప్ప యే జన్మయైనను ఈ సాధన కధికారికాదు. ఆ మానవజన్మకిదియే ప్రధానలక్ష్యము, ఏకైక గమ్యము, కాని మానవుల సత్యమును గమనింపజాలక భోగాలలో, రోగాలలో దీనులై జీవితమును గడుపుచున్నారు., ఇది కడుంగడు శోచనీయమైన మార్గము. కావున మనమందరము జాగ్రత్తపడవలయును, జీవితము యొక్క ప్రధాన లక్ష్యము నుండి వంచితులమగుట - ఆహా! ఎంత మోసము! ఎంత వైపరీత్యము! ఇంతటి పొరబాటు మనము చేయదగినదికాదు. క్షంతవ్యమైనది కాదు. కావున "ఉత్తిష్ఠత! జాగ్రత్త! ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత" అన్నారు పెద్దలు.

తనకు తెలియకపోవచ్చును. తెలిసినవారు చెప్పిన పిదప కూడ మనము కుంభకర్ణనిద్రనుండి లేవకపోవడం! ఎంతటి అపచారము! ఎంతటి అకృత్యము! జీవితమును ధన్యము చేసుకొనుటకు రెండు మార్గములు ప్రధానములు. ఒకటి ధ్యానము, రెండు జ్ఞానము, ఈ రెండును ప్రయత్న సాధ్యములే.

ధ్యానమార్గముచేత మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. ప్రశాంతమవుతుంది. మనస్సు సంకల్ప రహితమైతే మనోరాజ్య మంతరిస్తుంది. ఆ పిమ్మట శేషించేది కేవలం ఆత్మానుభూతియే. ఆ ఆత్మానుభూతి భూమికలోనికి ప్రవేశిస్తే అందరికి ఒకే అనుభవముంటుంది, ఎందుకు? ఇచ్చట భిన్నత్వములేదు. కేవలం

ఏకత్వమే ఉన్నది. కేవలం ఆనందమె ఇచ్చట విరాజమానమైఉంటుంది.

దీనికి వ్యతిరేకముగా మానసిక సంకల్పరాజ్యమున సంచరించు మానవులకు వారి వారి సంస్కారములను బట్టి భిన్నాభిన్నములైన శ్రేణు లుంటాయి. మనస్సు గుణములచేత ప్రేరిపింపబడుతుంది. గుణములు సత్వరజతమములని మూడువిధములేయైనను వీటి మిశ్రణముల వలన ననేకవిదము లౌతాయి. ఇవన్నియు మాయామయములు.

అయితే ఇచ్చట నొక ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఆత్మానుభూతి ఏకత్వమైతే ఆ యనుభూతి మనకెప్పటికైనను కలుగునా? ఈ ప్రశ్నకు ఉపనిషత్తులలో సమాధానమిట్లు చెప్పబడినది - సమాధి, ముక్తి, సుషుప్తిషు బ్రహ్మరూపతా, అనగా ఈ ఏకత్వమైన బ్రహ్మ రూపత్వానుభూతి మూడు స్థితులలో అనుభవమునకు వస్తుంది. ఆ మూడు సమాధి, ముక్తి సుషుప్తులు. సమత్వమధికరించి యుందడుట సమాధి సమత్వమంటే బ్రహ్మమే. ఇచ్చట పదిమంది సమాధి అనుభూతి పొందుచున్నారనుకోండి. వారందరి అనుభవము ఒకటే, దానిలో భిన్నత్వము లేదు. త్రిపుటిలయమై కేవల ఆత్మానుభూతి శేషించియుంటే పరమశాంతి, పరమానందము.

అటులనే ముక్తపురుషుల స్థితికూడ. సనకసనందాదులు, శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీ శుకుడు, జనకమహారాజు, ఉద్భవుడు మొదలగు వారు ముక్తపురుషులు, వారి అనుభవము, వారిస్థితికూడ ఒకటే. సమాత్వానుభవమే అందరిది. అయితే మనకా రెండు అనుభవములు సిద్ధరూపమున లేవు. అపుడు ఆ సమత్వాను భవముండి మనము వంచితులమేనా? అని ఒక ప్రశ్న ఉదయించగలదు. మనకా అనుభవమును తెలుసుకొనుటకు సుషుప్తిని భగవంతుడు ప్రసాదించినాడు. ఈ సుషుప్తిలోకూడ అందరి అనుభవము సమానమే.

ఉదాహరణకు ఇచ్చట పదిమంది పండుకున్నారు. అందరు గాఢనిద్రలో లీనమైనారు. అందలి అనుభవము ఒకటే. అయితే ఈ

నిద్రపోతూంటే భగవదనుభవము కలుగుతూంటుంది కదా! అనుకొనరాదు. నిద్రలో అజ్ఞానమున్నది "హాయిగా నిద్రపోతినం"టాడు నరుడు. ఎట్లు? అహాయిని గురించి చెప్పమంటే "నాకు ఏమియు తెలియదం"టాడు. ఆ తెలియనితనమే అజ్ఞానము. అంతే కాదు. ఎప్పటికినిద్రపోవడ మెవరికిని సాధ్యము కాదు. నిద్రకూడ ప్రారబ్ధము కొద్ది వస్తుంది. దానియందు స్వతంత్రత మనకు లేదు. ఇది ప్రతివారి అనుభవములోని విషయమే.

ఈ రూపముగా సమత్వానుభూతి, బ్రహ్మానుభూతిగురించి ఉపనిషత్తులు నొక్కి వక్కాణించినవి. అనగా ధ్యానముద్వారా సమాధి లభిస్తుంది. కావున ధ్యానమార్గము ప్రతిమానవునకు చాలా అవసరము. దీనిద్వారా మనస్సు వశమౌతుంది. శాంతి శమములతో ప్రసన్నముగ ఉండగలుగుతుంది. మనస్సును స్వాధీనములో పెట్టుకొనే భాగ్యమును మాటలచేత వర్ణించి చెప్పజాలము. ధ్యానము ద్వారా నింతటి మహత్తర ఫలము లభిస్తుంది.

ఇంక జ్ఞాన మెంతటి శ్రేష్ఠమైనదో దానిని మాటలచేత చెప్పగలమా? భగవద్గీతలో భగవంతుడు "నహిజ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహవిద్యతే" అన్నాడు. జ్ఞానముతో సమానమైన పవిత్రవస్తువు మరియొకటి లేదు. "జ్ఞానాదేవతు కైవల్యమ్" జ్ఞానముతోనే కైవల్యప్రాప్తి. జ్ఞానమును గురించి సర్వసారోపనిషత్తిట్లన్నది. "స్వప్రకాశం జ్ఞానం, సర్వప్రకాశకం జ్ఞానం, నిరావరణచిన్మాత్రం జ్ఞానం, అనాద్యనంతం, అవృతివృత్తి సాక్షిణం జ్ఞానమ్" అంటే దానిచేత స్వప్రకాశం, సర్వప్రకాశము కలుగుతుంది. ఆవరణరహితమైన చైతన్యానుభూతి సంప్రాప్తమవుతుంది. అనాద్యనంతమై అవృతివృత్తుల సాక్షిత్వము సిద్ధిస్తుంది.

ఈ విధమైన జ్ఞానము ఉత్తమ గురువుద్వారా నిరంతరమూ శ్రవణము చెయుచూ మహావాక్యార్థ జిజ్ఞాసచేత లభ్యమవుతుంది. దీనిద్వారా మనుష్యుడు

ఏ పరిస్థితిలోనైనా ఉండవచ్చు. ధనికుడు కావచ్చు. దరిద్రుడుకావచ్చు. అపదలలో ఉండవచ్చు. ఏవర్ణమైనను, ఏ ఆశ్రములో నున్నను - నిరంతరము శాంతముగ ఉండగలుగుతాడు. ఇంతకంటే శ్రేష్ఠమైన మార్గమింకొకటి నభూతోనభవిష్యతి. ఆ విధమైన ధ్యాన, జ్ఞానములను ప్రతిమానవుడు ప్రయత్నించి సాధించుకొనవచ్చు. అసలు మానవజన్మకే అంతటి అధికారమున్నది ఇంతటి శ్రేయస్సాధనమైన ఈ మానవజన్మను ప్రాపంచికమైన వ్యవహారములోనే జీవితంగడిపి వ్యర్థము చేసుకొనుట మనకు తగనిపని. సోదురులారా! రండు, ఈ పవిత్రమార్గమున ప్రవేశింపుడు, ఇది తప్ప జీవితమును ధన్యము చేసుకొనుటకు వేరేమార్గము లేదు. నాన్యఃపంథావిద్యతే యనాయ.

ఆధునిక మానవ జీవిత మల్లకల్లోల మయమై అశాంతికి ఆలవాల మైనది. నిరంతరము పరుగెత్తి పరుగెత్తి నేటి మానవుడలసి పోవుచున్నాడు. కావున ధ్యానమార్గము నేటి ప్రపంచానికెంతో అవసరమై యున్నది. మానవుడు బయట భోగానికి కావలసిన వస్తువులన్నింటిని డబ్బుపెట్టి కొనచున్నాడు. కాని శాంతి లభించుట లేదు. శాంతి యొక్క మహిమ చాలా గొప్పది. ఈ శాంతియే బజారులో చిక్కుతుంది? చిక్కదు. శాంతి లోపలి నుండి ఊరేది కాని బయటి నుండి కూరేదికాదు. ధ్యానము యొక్క అవసరమధిక మైనందున పెద్దలందరు దీని మహిమను గమనించి ఈ మార్గమును వలు విధాలైన పద్ధతులలో ప్రచారము చేయుచున్నారు.

నేను మనవిచేయు ఈ పద్ధతి నా అనుభవములోనిది. ప్రతి దినం ఉదయము అర్ధగంట దీనికొరకై సాధన చేసిన చాలును. ఎంతో ఐశ్వర్యము లభించునట్లు గొప్ప ప్రసన్నత లభించినట్లు మనస్సు ఆనందముగ మారిపోతుంది. దీని మహిమ ఆచరించినప్పుడు మాత్రమే తెలుస్తుంది. ఈ మార్గము దేనికిని వ్యతిరేకము కాదు. అన్నింటికి సమన్వయ సాధనము.

రైళ్ళు, మోటార్లు, ఫ్యాక్టరీలు మొదలగు ఇనుప మిషన్లకు కూడా విశ్రాంతి అవసరము. విశ్రాంతి లేకుండా అవి పనిచేయుజాలవు. అట్లు చేస్తే అవి పనికిరావు. మానవుల మనస్సు కూడ నిరంతరము చంచలముగా, వేగముగా సంకల్పిస్తూంటుంది. అట్టి మనస్సును నిస్సంకల్పము చేసే మార్గములెన్నియో వున్నాయి. వాటిలోపల నీ మార్గము అత్యంతము సులువైనది. మహత్తర ఫలదమైనది. ప్రయత్నించి సాధించి సంతోషానందములను పొందండి. జీవితమును ధన్యముచేసుకోండి!

నేనుదాదావు నలభైయెందు సంవత్సరములనుండి ఈ ధ్యానమార్గపద్ధతిని అభ్యసించినాను. ప్రపంచములోని ధ్యానపద్ధతులనన్నిటిని తెలిసికొని కొన్నిటిని అభ్యసించి ఇపుడీ మార్గమును అనుసరించి, అనుభవించి తృప్తి పడ్డాను. అందువలననే నీ విధానము నింత ఆత్మవిశ్వాసముతో తెలుపుచున్నాను. జీవితములో శరీరమున కాహారమెంత అవసరమో ఈ ధ్యానము మనశ్శాంతికి, తృప్తికి, ఆరోగ్యానికి అంతే అవసరము. అంతేకాదు జీవన లక్ష్యమైన ఆత్మానందానికి అత్యంత ప్రధానమైనది. ఈ సాధనా మార్గములో ప్రవేశిస్తే జీవితములోనే ఒక వెలుగు, ఆత్మనిర్భరత, ధైర్యము మొదలగు సుగుణములు వ్యవహార జీవితములో వికసిస్తాయి.

ఈ పుస్తకమును బాగా అధ్యయనముచేసి ఎవరైనను జీవితములో ఆనందప్రకాశాలను పొందిన దీనిని రచించినందుకు సార్థకమని సంతోషిస్తాను.

ఇట్లు

**పులిపాటి వేంకటసుబ్బయ్య**

# ధ్యానమార్గము

## పంచసోపానముల వివరణము

ధ్యానమనగా మాటిమాటికి ఒకే విషయమును స్మరించడము లేక మననము చేయడము. ప్రతి మానవుడు యెప్పటికిని ఏదోఒక విషయమును స్మరించడమో, చింతన చేయడమో చేస్తూనే ఉంటాడు. ఏ మానవుని మనస్సు కూడ క్షణకాలము ఊరిక ఉండజాలదు. ఏదో ఒక చింతన చేస్తూనే ఉంటుంది. ఈ విధముగా విషయములను గురించి చింతించు మానవుడు ఆయా విషయాలలోనే సంతోషమునో, విచారమునో పొందుతూంటాడు. మనుష్యుని చింతన వస్తువు, వ్యక్తి, పదవి, పరిస్థితుల చుట్టూ లంకవేసుకొని భ్రమణము చేస్తూంటుంది. నిరంతరం వీటినిగురించి స్మరించుచూ, చింతించుచూ, వీటిలో మానవుడు లీనుడవుతుంటాడు. సామాన్య మానవుల జీవితమింతటికే పరిమితమై విషయచింతనచే ఆవలితమై ఉంటుంది. ఈ విధముగ నాలోచించిన ప్రతి మానవుడు నిరంతరము ధ్యానము చేస్తూంటాడని చెప్పవలసివస్తూంది.

అయితే నిచ్చట నొక వైజ్ఞానిక సత్యమున్నది. మానవుడే విషయములను గురించి స్మరణ చేస్తూంటాడో ఆయా విషయాలలో అతని మనస్సు లగ్నమవుతూంటుంది. ఉదాహరణకొక మనిషికి ధనాపేక్ష తీవ్రముగ కలదు. అతడు నిరంతరము ధనము నెట్లు సంపాదించాలి అనే అన్వేషణలోనే అధికమైన ఆసక్తిని కలిగి ఉంటాడు. ఇదే విధముగ మానవులధికముగ ధనము, కామము, భోగములను, మానమర్యాదలను గురించి వివిధములైన విషయ

ధ్యానములలో కాలము గడుపుతూంటారు. ప్రపంచ విషయములన్నియు అసజ్జడ దుఃఖాత్మకములు దృశ్య వస్తువులన్నియు క్షణికములు, ఇపుడు కనిపిస్తాయి. క్షణములో మాయమవుతాయి, అంతేకాదు, ఇపుడెంతో ప్రీతికరముగ తోస్తాయి వాటితో భోగము తీరుతే అవిఏ భయంకరమైన దుఃఖాత్మకములుగా మారుతాయి. వీటితో ఏ మానవుడుకాని ఎప్పుడుకాని నిత్యసుఖమును పొందజాలడు, అటులనే వస్తుజాల మంతయు జడమే. జడమనగా తననూ తెలుసుకొనలేదు, ఇతరులనూ తెలుసుకొనలేదు. అట్టివాటిపై ప్రేమనుంచుతే సుఖము లభించగలదా! ప్రపంచములోని ప్రాణులందరు కేవలము జడవస్తువులపై అధికమైన ప్రేమనుంచి విఫలమనోరథులై దుఃఖాభాజనులవుతూంటారు.

ప్రాపంచిక విషయములు ఇంకను మూడు లక్షణములతో కూడి ఉంటాయని తత్త్వజ్ఞులన్నారు. ఆ లక్షణములు క్షయ, పతన, సాతిశయములు. క్షయమంటే క్షీణస్వభావము గలవి. ఒక వ్యక్తి ఎన్నికలలో నిలుచుకొని గెలిచి మంత్రియైనాడనుకొనుడు. ఆ దినమునుండి మంత్రి పదవికి కాలము గుడుస్తూవస్తుంది. పదవి క్షీణిస్తుంది. అంటే ఒకసంవత్సరము గడచిపోతుంది. ఇంక నాలుగు సంవత్సరాలే. అట్లే అట్లే అయిదేండ్లు గడిచిపోతాయి పదవి పోతుంది. ఆ పిమ్మట అతడు రిక్షాపైన పోవుచుండినను హెచ్చరించేవారుండరు. అతని గౌరవము, కాలము, ఆయస్సు క్షీణించే కాలమెట్లెట్లు గడుస్తుందో ఆ రూపమున అతనికి పతనము కూడ సంభవించుతుంది. సాతిశయమంటే అసూయ. దానితో ఇతరుల సుఖమును, గొప్పతనమును సహించలేడు. ఇన్ని దోషాలు ప్రపంచ వస్తువులలో ఉన్నాయి కావున కేవలము ప్రాపంచిక విషమయులనే ధ్యానించుచుండిన మానవుడు ఆ వస్తు స్వభావములైన అసజ్జడ

దుఃఖముల ననుభవించు చుండవలసినదే. ఎటువంటి విషయమును ధ్యానిస్తే ఆ విధమైన వికారమును తాను పొందవలసినదే.

కావుననే పాతంజలి మహర్షి "వృత్తి సారూప్య మితరత్ర" అని ఒక సూత్రము చెప్పినాడు. విషయములను గురించి ధ్యానించేవాడు తత్సంబంధమైన రాగద్వేషములను పొందవలసినదే ఒక మనిషి ధ్యానానికి కూర్చున్నాడు. వీధిలోనుండి "మునక్కాయలో" అనుకేక విన్నాడు అతనికి మునక్కాయలంటే చాలా యిష్టము. తక్షణం భార్యను పిలిచి "ఆ మునక్కాయలమ్మని రమ్మని మునక్కాయలను కొని కూర చేయమన్నాడు". భార్య అన్నది "ఏమండి మీరు మునక్కాయలను గురించి ధ్యానము చేయుచున్నారా? లేక భగవంతుణ్ని గురించి ధ్యానము చేయుచున్నారా!" ఈ విధముగా భగవద్ధ్యానానికని దైవసన్నిధిని కూర్చున్నను మనస్సు విషయచింతననే అధికముగ చేస్తూంటుంది. దానిని విషయముల నుండి మరల్చవలె. మనస్సును మరల్చి ఆత్మసంస్థంచేస్తే అపుడది ద్రష్టు స్థానము ననుబూతమొనర్చుకున్న మహానుభావుడు ఆత్మలక్షణములైన ఆనంద ప్రకాశములు ననుభవిస్తాడు. దానినే బ్రహ్మానందమనియు అపరోక్షానుభూతి యనియు పెద్దలన్నారు.

కావున ఈ పరమ సత్యమును సర్వులు గమనింపవలెను. విషయములను గురించి ధ్యానముచేస్తే అసజ్జడ దుఃఖానుభూతియు, భగవంతున్ని గురించి ధ్యానముచేస్తే భగవత్సంబంధమైన సచ్చిదానందానుభూతియు అనుభవమునకు వస్తాయి. యదార్థముగ చూచిన ఆత్మ తన స్వరూపమే విషయములన్నియు తానుకానివి వాటితొ కలిగే భోగములన్నియు కష్టపడి వాటిని సమకూర్చుకున్నప్పుడే సంభవిస్తాయి. వాటిని సమకూర్చుకొనుటలో అధికముగా శ్రమ కలుగుతుంది. ఇంతకు వాటిని సంపాదించుకొని అనుభవమునకు పూనుకుంటే క్షణకాలములో వాటి ఆది

అంతములు కలిగి తరువాత దుఃఖమే శేషిస్తుంది. అందువలననే "స్వరం పరవశం దుఃఖం సర్వమాత్మవశం సుఖమ్" అని నిగమము ప్రబోధిస్తుంది. తాను సుఖమనుభవించవలసియుంటే తానుకాని పరవస్తువుల యొక్క ఆవశ్యకత కలుగుతే అది దుఃఖమే. అట్లుగాక ఇతరమైన ఏ వస్తువు లవసరము లేక కేవలమాత్మకు సంబంధించినట్లైతే అది వాస్తవమైన ఆనందము. ఆత్మకు ఆనందము స్వరూపము. అందువలన ఆత్మానందము పొందవలెననిన ఆత్మధ్యానమే కావలెను. ఆత్మ అంటే "నేను" అని అర్థము. తాను దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులుకాదు. వీటికి పరమై, ఆధారమై నిత్యానందమైన ఆత్మస్వరూపమే తాను, అట్టి ఆత్మధ్యానమును నిరంతరాభ్యాసము చేయువారిదే నిజమైన ధ్యానము. వారే ధన్యులు.

ఇట్టి మహానుభావునికి సమస్త కామనలంతరిస్తాయి. తాను నిరంతరము సచ్చిదానంద స్వరూప పరమాత్మయై ప్రకాశిస్తాడు. ఎటొచ్చీ విషయచింతన మానవునికి బంధకారణము. అదియే సమస్త దుఃఖములకు కారణము. అందువలన నొక మహానుభావుడన్నాడు. "తాను చచ్చేలోపల అనాత్మ వికారాలను, ఆశామోహాలను చంపివేయాలి" అట్టి మానవుడు మాత్రమే మరణానికతీతుడౌతాడు. ఎవడు వాటిని అనగా విషయవికారాలను, అవిద్యాకర్షణలను చంపలేదో వాడు వాటిచేత చంపబడుతాడు. ఫలరూపమున సంసారకూపములో నిరంతరము చిక్కుకొంటాడు. వాడు పూర్తి చచ్చిన వాడూకాదు. పూర్తి బ్రతికినవాడూ కాదు. చస్తూంటాడు బ్రతుకుతూంటాడు. వాడే దీర్ఘరోగగ్రస్తుడు. దీనినే శంకరులవారు "కోదీర్ఘరోగో? భవఏవసాధో" అన్నారు. దీర్ఘరోగమంటే ఏమి? అంటే సంసారమే దీర్ఘరోగము. మరిదీనికి మందేది? "కిమౌషధం తస్య? విచారఏవ" దీనికి ముందు విచారమే. విచారము చేయాలి. ఏమని విఛారము చేయాలి? ప్రపంచములోని విషయాలు క్షయ,

వతన, సాతిశయములతో కూడుకొన్నవి. ఆ వికారములు మనలను వశముచేసుకొని సంసారకూపములో పడవేస్తాయి. దుఃఖభాజనులను చేస్తాయి. భోగరోగాలలో పుట్టుతూ చస్తూండేటట్లు చేస్తాయి.

అట్లుగాక పరమాత్మ భావన కలిగి అయననే చింతచేస్తుంటే ఆయన అనుగ్రహముచేత ఆనందప్రాప్తి లభిస్తుంది. నిత్యనిరతిశయ సుఖం ప్రాప్తిస్తుంది. జాగ్రదావస్థలోని జీవితం శాంతిశమ దమాదులతో ప్రసన్నముగా ప్రకాశిస్తుంది. ఈ రెంటిలో నింతటి తారతమ్యమున్నది. కావున జీవిన ధ్యేయమైన భగవత్ప్రాప్తి వైపే మనము ఉన్ముఖులము కావాలి అని విచారణ చేయాలి.

ప్రపంచమును గురించి ధ్యానముచేసి బద్ధడవౌతావో పరమాత్మను గురించి ధ్యానముచేసి ఆత్మానందమును పొంది ముక్తుడవౌతావో మానవుడా! నిశ్చయించుకొనుము. భగవంతుడు నీకు కర్మాధికారాన్ని ప్రసాదించినాడు. "కర్మణ్యేవాధికారస్తే" అనే గీతావాక్యముచేత నీకు భయహస్తమిచ్చినాడు. కావున నీవు మరణించకముందే అనాత్మవికారములను, ఆశామోహాలను చంపివేయుము. దానికి ధ్యానమార్గము చక్కని సాధనము. ఇట్టి కర్మయందు నీకధికారమున్నది.

ఇంక విషయములోనికి ప్రవేశిద్దాము ధ్యానమార్గములు ప్రపంచములో ననేకములు గలవు. ఏది ఎట్లైనను వీటి లక్ష్యము మనస్సు సంతుర్ముఖము చేసి దానినచ్చట నిలపడమే. ఈ విషయమును ఉత్తరగీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఎట్లు బోధిస్తాడో చూడుడు.

"తన మెరిగిన తెరవున నె
మ్మన మంతర్వర్తి జేసిమరి బాహ్యగతిన్
జననీ కుండగనది యెందును
వునబడు నిలుపవలయు నచ్చట దానిన్."

తనకు తెలిసిన మార్గమున మనస్సును అంతర్ముఖము చేసి బయటికి పోకుండా దాని నచ్చటనే నిలుపవలయునన్నాడు.

మనస్సును నిలుపడమంటే దానిని నిస్సంకల్పము చేయాలి. మనస్సును నిస్సంకల్పం చేయుటచేతనే అది నిశ్చలము, అచలము అవుతుంది, ఆ విధముగా చేయుట ఎట్లు? వేరే మాటలలో మనస్సును కదలకుండా గాలిలేనిచోట దీపమువలె నిశ్చలము చేయువలెను. ప్రపంచములోని ధ్యానమార్గము లన్నింటి ధ్యేయము మనస్సును నిశ్చలము చేయుటయే.

ఈ మార్గములో పలువురు మహాత్ములు పరిపరి విధాలా చెప్తారు. ఆ విధానము వారివారి అనుభవముతో కూడియుండవచ్చును. కాని ఈ పొత్తమున మనస్సును నిశ్చలము చేయు విధానమతి సరళ రూపములో బోధింపబడినది. ఇది పంచసోపాన మార్గము. ఆ పంచ సోపనముల విధానమిందు చక్కగా నిరూపించబడ్డది. వాటి వివరాలు :

ప్రథమ సోపానము :- ప్రార్థన. ఇందు భగవంతున్ని గురించి స్తోత్రము చేయబడినది.

ద్వితీయ సోపానము :- దీనిలో లోకక్షేమంకరములగు శుభ సంకల్పములు చేయబడును. శుభ సంకల్పములు లేనివాడీ ప్రపంచములో నెప్పటికిని ఉన్నతిని పొందజాలడు.

తృతీయ సోపానము :- ఇచ్చట సాధకుడు హృదయము నందు తన సద్గురమూర్తిని ఆవాహనము చేసుకొన వలయును. దీని వివరము ముందు తెలుపబడును.

చతుర్ధ సోపానము :- ధ్యానము దీని వివరము కూడా ముందు తెలుపబడును.

పంచమ సోపానము :- . సమాధి లేక బ్రహ్మనిష్ఠ, దీని వివరము కూడా ముందు తెలుపబడును.

ధ్యాన విధానములను పలువిధములుగా మహాత్ములైన అరవిందులు, రమణమహర్షి, మహేశ్‌యోగి, రామచంద్రమిషన్, శివానంద స్వాములు, మళయాళ స్వాములు, మొదలగు దివ్యాత్మస్వరూపులు తమతమ ప్రత్యేక పంథాలో చూపినారు. ఈ పంచ సోపానముల విధానము వారు చెప్పినదానికి వ్యతిరేకము కాదు. అందరి పద్ధతులకు ఇది సమన్వయ మార్గము.

అంతేకాదు ఈ పద్ధతిని అన్ని మార్గములవారు అనుసరించవచ్చును. ఆ విధముగ నాచరించిన తమతమ మార్గములలో మంచి ప్రగతి లభించగలదు. విజ్ఞులైన వారీ సాధనను సహృదయతతో గమనించి సమరస భావముతో వివేచించిన దీనిలోని స్వారస్యము బోధపడగలదు. కావున దీనిని అదరభావముతో ఆచరించిన అద్భుతమైన ప్రయోజనము పొందవచ్చును. సమరసభావము, సౌజన్య హృదయము కలిగిఉండుట మహాత్ముల లక్షణము. జీవితములో అద్భుతమైన లాభమును పొందగోరువారీ విషయాలను బాగా పరికించి చూడవలెను.

ఇంక ఒక్కొక్క సోపానమును గురించి వివరముగా తెలుపబడును



# ప్రధమ సోపానము - ప్రార్ధన.

ఇందు భగవంతున్ని గురించి ప్రార్ధన ఈ శ్లోకాల రూపమున చేయబడినది.

1. గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
   గురు స్సాక్షాత్పర బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥
2. ఈశావాస్యమిదగ్ం సర్వం యత్కించ జగత్యాంజగత్
   తేనత్యక్తేనభుంజీథాః మాగృధః కస్య స్విద్ధనమ్ ॥
3. ప్రాతఃస్మరామి హృది సంస్ఫురదాత్మ తత్త్వం
   సచ్చిత్సుఖం పరమహంసగతిం తురీయమ్
   యత్స్వప్న జాగరసుషుప్తి మవైతి నిత్యం
   తద్బ్రహ్మ నిష్కలమహం నచ భూతసంఘః ॥
4. ప్రాతర్భజామి మనసోవచ సామగమ్యం
   వాచో విభాంతి నిఖిలాయదనుగ్రహేణ
   యన్నేతి నేతివచనైర్నిగమా అవోచుః
   తం దేవదేవమజమచ్యుతమాహురగ్ర్యమ్ ॥
5. ప్రాతర్నమామి తమసఃపరమర్క వర్ణం
   పూర్ణం సనాతనపదం పురుషోత్తమాఖ్యమ్
   యస్మిన్నిదం జగదశేషముఖండమూర్తే
   రజ్జ్వాంభుజంగమ ఇవప్రతిభాసితం వై ॥

ఒక నిమిషమాగవలయును.

(తరువాత భూమాతను తాకుతూ ఈ మంత్రం చెప్పవలెను)

6. సుముద్రవసనే దేవి పర్వతస్తన మండలే
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే ॥

(భూమాతకు నమస్కరించవలెను. తరువాత అరచేతులను చాచి చూచుచూ ఈ క్రింది మంత్రమును చెప్పవలెను)

7. కరాగ్రేవసతే లక్ష్మిః కరమూలే సరస్వతీ
కరమధ్యేతు గోవిందః ప్రభాతేకర దర్శనమ్ ॥

(అపుడు అరచేతులను కన్నులకద్దుకోవలెను. మరలచేతులు జోడించుకొని ఈ క్రింది మంత్రములను చెప్పవలెను.)

8. యాకుందేందు తుషార హారధవళా యాశుభ్రవస్త్రా న్వితా
యావీణా వరదండమండిత కరా యాశ్వేత పద్మాసనా
యా బ్రహ్మాచ్యుత శంకరప్రభృతి భిర్దేవైస్సదా వందితా
సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాశ్యాపహా ॥

9. లక్ష్మీం క్షీరసముద్రరాజతనయాం శ్రీరంగధామేశ్వరీం
దాసీభూతసమస్తదేవవనితాం త్రైలోక్యదీపాంకురాం
శ్రీమన్మందకటాక్షలబ్ధవిభవ బ్రహ్మేంద్రగంగాధరాం
త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియామ్ ॥

10. మూకంకరోతివాచాలం పంగులంఘయతే గిరిమ్
యత్కృపా తమహం వందే పరమానంద మాధవమ్ ॥

11. త్వమేవ మాతాచ పితాత్వమేవ
త్వమేవ బంధుశ్చ సఖాత్వమేవ
త్వమేవ విద్యాద్రవిణం త్వమేవ
త్వమేవ సర్వం మమదేవ దేవ ॥

ఆఖరు చరణమును మూడుమార్లు చెప్పుకోవాలి. ఈ ప్రపంచములో నాకుదిక్కు నీవేస్వామీ! అను భక్తిభావము పొంగిరావలెను. కొంచము సేపు కన్నులు మూసుకొని భావపారవశ్యమును పొందవలెను.

## ద్వితీయ సోపానము - శుభ సంకల్పములు

భగవత్ ప్రార్థన చేసిన హృదయము పవిత్రమగును. అట్టి నిర్మల హృదయముచేత శుభసంకల్పములు చేయవలెను.

1. సర్వేవైసుఖినస్సంతు సర్వేసంతు నిరామయాః
   సర్వే భద్రాణిపశ్యంతు మాకశ్చిద్దుః ఇభాగ్భవేత్ ॥
2. పర్జన్యుడు సకాలమునకు పుష్కలమైన వర్షమును ప్రసాదించుగాక!
3. భూమాత పుష్కలమైన సస్యమును ప్రసాదించునుగాక!
4. భక్తిజ్ఞానముల ప్రచారము విధివిగా జరుగునుగాక!
5. యోగమార్గమున సాధనచేయు మహాత్ముల గమనము ఇతోధికముగా ముందునకు సాగిపోవునుగాక!
6. నేను నా దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులను స్వాధీనములో నుంచుకొన గలుదునుగాక.

ఈ విధముగా శుభ సంకల్పములను చేయుటవలన హృదయము నిర్మలమవుతుంది.

## తృతీయ సోపానము - ఆవాహనము

ఇచ్చటనొక ముఖ్య గమనిక : ఏమనిన? ఒక్కొక్క మనుష్యున కెందరు గురువులుండవచ్చును. వారందరిలో నేగురువుపైన పరిపూర్ణ విశ్వాస

ముంటుందో - ఈ మహానుభావుడు నన్ను తప్పక తరింపజయగలడను నమ్మకముంటుందో - ఆయనను దేవునితో సమానముగ భావించి ఆ మహానుభావుని మూర్తిని హృదయమునందు నిలుపుకొనవలెను. హృదయ కమలము వికసించియుండి నట్లు దానిపైన గురుదేవుడు ప్రసన్నవదనుడై, పద్మాసనాసీనుడై వాత్సల్యమైన చూపులతో తన్ను చూచుచుండునట్లు భావించుకొనవలెను.

ఒక్కొక్క వ్యక్తికి గురువే లేదనుకొండి. అప్పుడేమిచేయాలి? ప్రతి సాధకుడును తప్పకుండా ఒక్క గురువును శ్రోత్రియ బ్రహ్మనిష్ఠుడైన మహానుభావుల్ని సంపాదించుకోవాలి. ఆ విధముగా సంపాదించుకునేవరకు ఇష్టదైవము రాముడో, కృష్ణుడో, శంభుడో ఎవరినో ఒకరిని హృదయమున భావించుకొని నిలుపుకొనవలెను.

ఆ విధముగా మూర్తిని నిలుపుకొని ఆ దేవదేవునికి మూడు మార్లు ప్రదక్షణం చేయాలి. సాష్టాంగపడి నమస్కరిస్తూ ఇట్లు ప్రార్థించాలి. "స్వామి! సత్యశివ సౌందర్యయుతము, సచ్చిదానందయుతమునునైన నీ దివ్యమంగళ ప్రకాశము నాబుద్ధి నుండియు, మనస్సు నుండియు, ఇంద్రియముల నుండియు, దేహము నుండియు వాటిలోని మాలిన్యములను తొలగించుచూ శుద్ధముగా కళాత్మకమైన వాణీద్వారా, సచ్చింతనలద్వారా, సత్కార్యములద్వారా బహిర్గతమగునట్లుగను, అదిలోక క్షేమకరముగ పరిణమించునట్లుగను ప్రసాదించు ప్రభూ!

ఈ విధముగ ఆర్తితో గురుదేవున్ని వేడుకొనుట వలన ఆ స్వామి ఆనందించి కరుణతో హస్తమస్తక సంయోగముచేసి ఆశీర్వదించుచున్నట్లు భావించుకోవాలి. అపుడు సంపూర్ణ ప్రపత్తితో "యద్యత్కర్మకరోమి తత్తదఖిలం శంభోతవారాధనమ్" అని నివేదించుకోవాలి అంటే ఏదేది చేస్తానో అదిఅంతయు

నీ ఆరాధనగా స్వీకరించు స్వామీ! అని గురుదేవునకు తన్ను సమర్పించుకోవాలి. అప్పుడు లేచికూర్చొని ధ్యానమున కుపక్రమించాలి.

## చతుర్ధ సోపానము - ధ్యానము

గురుదేవుని ఆశీర్వాదమునుపొంది ధ్యానముచేయవలయును. ఇచ్చట ధ్యానము నిషేధాత్మకమని, స్వరూపాత్మకమని రెండు విధములుగా చేయవలెను "నేనిదికాదు ఇదికాదు" అని మననము చేసేది నిషేధాత్మక ధ్యానము, "నేనిది" "నేనిది" అని మననం చేసేది స్వరూపాత్మక ధ్యానము.

మొదట నిషేధాత్మకము

1. నేను దేహము కాదు = ఈ దేహము పుట్టుక, చావు, వార్ధక్య రోగాదులచేత పీడింపబడునది.
2. నేను ఇంద్రియములు కాదు = ఇంద్రియములు విషయముల చేత స్పర్శకలిగినపుడు సుఖదుఃఖములకు గురియైలంపట పడునవి.
3. నేను మనస్సు కాదు = మనస్సు పలు విధములైన సంకల్ప వికల్పములను చేయుచూ నానావిధములైన రాగద్వేషములకు గురియగునది.
4. నేను బుద్ధిని కాదు = అధ్యాత్మ జ్ఞాన నిశ్చయంవుచే ఆత్మాభిముఖముకాని బుద్ధి ఆశాలోభములచేత ఆవరింపబడి ఉంటుంది.
5. ఇవన్నియు ఒకప్పుడుండి ఒకప్పుడు లేకపోవునవి. అనగా జాగ్రదవస్థయందును, స్వప్నావస్థ యందును మాత్రముండి సుషుప్త్యవస్థలో మొత్తానికి మొత్తం పడిపోవునవి.

(స్వప్నావస్థ యందు శరీరం మాత్రం పడిపోతుంది తక్కిన ఇంద్రియాలు మనస్సు ఉంటాయి)

నేను ఇవన్నియు ఉండినప్పుడును లేనప్పుడును, సాక్షిగా, జ్ఞాతగా, ద్రష్టగా ఎల్లప్పుడును రసస్వరూపుడనై ఉండేవాడును.

స్వరూపాత్మక ధ్యానము.

1. నేను సత్యస్వరూపుడును = ఎల్లప్పుడు,భూత భవిష్యద్వర్తమాన కాలములలో ఎట్టి మార్పులు లేకుండా శాశ్వతముగా ఉండేవాడను.
2. నేను జ్ఞానస్వరూపుడను = దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులు జడములు, వాటికి నేను చైతన్యశక్తిని, జ్ఞానశక్తిని ప్రసాదించు వాడును.
3. నేను ఆనంద స్వరూపుడను = ఆనందమే నా స్వరూపము ప్రపంచములోని జ్ఞానుల జ్ఞానానందము, యోగులలోని యోగానందము, భక్తులలోని భక్త్యానందము, తపస్వులలోని తపసానందము వేయేల! ఎచ్చటెచ్చట ఆనందము కనిపించునో అది అంతయు నా స్వరూపమే.
4. నేను సర్వవ్యాపకుడును = భూనభోంతరాళములలో, గ్రహనక్షత్రతారాదులలో సర్వత్ర వ్యాపించియుండు ఆత్మాంశస్వరూపుడును నేను. సోహం ఆ ఆత్మను నేను, సోహం సోహం అని మూడుసార్లు చ్చారణచేసి ఒకక్షణమాగి శ్వాసవైపు నిగా ఉంచవలెను.

# పంచమ సోపానము - బ్రహ్మనిష్ఠ లేక సమాధి

ఈ సోపానములో మొదట అజపా గాయత్రీమంత్రోపానన చేయబడును అనగా శ్వాసవస్తూ పోతూంది. శ్వాసను లోపలికి తీసుకొనునపుడు "సో" అని మనస్సులో అనుకొనవలెను. శ్వాసబయటికి వచ్చునపుడు "హం" అనుకొనవలెను.

శ్వాసపై యేమాత్రము భారము పడరాదు. దానంతకది వస్తూ పోతూంది. ఆ విధముగా నది నడువకపోతే మనము బ్రతుకలేము. అయితే అచ్చట మనము ప్రయత్న పూర్వకముగా మనస్సును శ్వాసకు జోడించి 'సో-హం'లో నిలుపవలెను. ప్రతితూరి లోపలికి పోయేటపుడు, బయటికి వచ్చేటపుడు "సోహం" అని మనస్సుతో అనుకుంటూండవలెను. ఒక్క శ్వాసకాని సోహం అనే గుర్తింపు లేకుండా రాక-పోక జరుగరాదు. ఈ నియమాన్ని శ్రద్ధతో పాటించవలెను.

ఇది అజపా గాయత్రీ మహామంత్రము. అన్ని మంత్రములకు మూలమంత్రము. దీనిని శ్వాసతో జోడించి భావించుటచేత శరీరమంతా దివ్యమవుతుంది. మంత్రముతో కూడుకొన్న శ్వాస శరీరమంతా వ్యాపించి శరీరములోని అణువుల నన్నిటిని మంత్రమయం చేస్తుంది. మృణ్మయమైన శరీరము చిన్మయమవుతుంది. ఈ మంత్రము నిట్టి నిష్ఠచేత సాధనచేసిన అన్ని మంత్రములను అనుష్ఠానము చేసినట్లవుతుంది.

ఈ విధముగా కొంచెము సేవు అనగా కొన్ని నిమిషాలు నిష్ఠనాచరించిన మనస్సు అతి సూక్ష్మమవుతుంది శ్వాస అల్పమవుతుంది శరీరములో ఆనందము వ్యాపిస్తుంది ఇచ్చటి రహస్యవిషయమిది మనస్సు సూక్ష్మమైతే ఆనందము వికసిస్తుంది ఆనందము వికసిస్తే మనస్సు సూక్ష్మమవుతుంది. మనస్సు సూక్ష్మమగుకొలది దాని సంకల్పములుడిగి పోతాయి. ఆ స్థితిలో మనస్సు పరవశమవుతుంది. అపుడు మనస్సుకు సోహం బరువవుతుంది.

అపుడొక ఉపాయం చేయాలి. వస్తూ పోతూండిన శ్వాసపైన నస్సును తటస్థముగా ఉంచాలి. ఈ ఉపాయముచేత మనస్సు పరవశమై ందముతో తాదాత్మ్యము చెందుతుంది. నీళ్ళలోని ఉప్పుగల్లువలె

ఆనందములో కలసిపోతుంది అమనస్కమవుతుంది. అనగా లేనిదవుతుంది. అపుడు కేవలమానందమే శేషిస్తుంది అదియే ఆత్మానందము. అపుడు కేవలమానందాను భూతియే అనుభవమున మిగులుతుంది. అదియే అమనస్కయోగము. ఈ అమనస్కయోగము దృఢమైతే అపరోక్ష సాక్షాత్కారము సిద్ధిస్తుంది.

ఈ స్థితిలో కదలికలన్నియు ఆగిపోయినవి. కామనలు లేవు. సంకల్పాలు లేవు. మనస్సు, బుద్ధి నిశ్చలమై కదలిక లేనివైనవి. మనస్సును నిస్సంకల్పము చేయు విధానములలో నీ పద్ధతి అద్భుతమైనది తప్పనిసరిగా మనముకోరు ఫలితము నిచ్చునదీ దివ్యమైన మార్గము. ఇట్టి దివ్యమైన అనుభూతిలో ఎన్ని క్షణాలు, నిమిషాలు ఉండగలుగుతే ఆ కాలము ధన్యధన్యము. సాధారణముగా నీ కదలికలేనిస్థితిలో క్షణాల అనుభూతి కలిగినను ఆయానందము వర్ణనాతీతము, ఆ గంభీర మౌనము అనన్య సామాన్యము. ఆ అద్వితీయమైన శాంతము వర్ణనాతీతము. ఈ భూమికలో కనీసము 15 నిమిషాలుండుటకు ప్రయత్నించవలయును. ఇట్టి స్థితి పరమానందము. పరమోత్కృష్టము.

ఈ స్థితిలో ఇంతటి ఆనందముండుటకు కారణము దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులు నిశ్చలము లగుటయే. అపుడు మానవుడు తన స్వరూపములో తానున్నట్లు. దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులతో సాంగత్యము మానుకున్నాడు. అపుడు తాను తానుగా ఉన్నాడు. కావున కేవలానందము సిద్ధించినది. ఈ స్థితినే అపరోక్ష సాక్షాత్కారమనియు, బ్రహ్మానందమనియు పెద్దలన్నారు. బ్రహ్మస్పర్శను పొంది బాహ్యస్పర్శను వదలిన దివ్యమైన స్థితి ఇది. ప్రతిదినము అర్థగంట మాత్రము క్రమముగా సాధనచేసిన చాలును. అంత మాత్రముచేత నింతటి దివ్యానుభూతి తప్పక సిద్ధించగలదు.

ఇట్టి నిర్మలమైన, నిశ్చలమైన, పరమ శాంతికరమైన ఆనంద రసానుభూతిని పొందినపుడు మన స్వరూపము కేవలానందమేనను పరమసత్యము అనుభూతి రూపమున బోధపడగలదు. ఇట్టి అనుభూతిని పొందినపుడే మన జీవితము ధన్యము కాగలదు. ఇందుకొరకే మనకు మానవ జన్మము లభించినది.

ఇట్టి స్థితినందుకొనే స్థితిలో కూడా మనస్సు ఆనందముతో తాదాత్మ్యము చెందక సంకల్పములను చేయబూనుతుంది. అపుడేమి చేయవలెనను సందేహము కలుగవచ్చును. అపుడు వెంటనే మనస్సును శ్వాసపై నుంచవలెను. అంటే శ్వాసయొక్క గమనా గమనములపై దానిని ప్రయత్న పూర్వకముగ ఏకాగ్రము చేయవలెను. అట్లు చేసిన కొన్ని సెంకడ్లలోనే మనస్సు పరవశమవుతుంది. అపుడది ఆనంద సముద్రములో లీనము కాగలదు. ఆ యానందమే నా స్వరూపమని భావించి దానితో తాదాత్మ్యమును చెందవలెను.

ఈ రూపమున అయిదవ సోపానములోని సమాధి నిర్వికల్ప సమాధిగా మారుతుంది. క్రమాభ్యాసముతో నిది సుబోధకముకాగలదు. అపుడు శరీరము తేలికయై రోగరహితముగా మారుతుంది. ధ్యాన సమయములో శరీరము యొక్క ఉనికి చాలా తేలికవుతుంది. ఒక్క తూరి ఆనంద సముద్రమున మునిగితేలినట్లు పరమశాంతి లభించగలదు. ఈ సాధన ద్వారా నీ ధ్యానమార్గము సాధకులందరికి సుగమము కాగలదు.

ఈ విధముగా పంచమ సోపానము సమాప్తమవుతుంది. అపుడు మెల్లగా ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః అనిపలికి గురుస్తోత్రము నిట్లుచ్చరించాలి.

"చైతన్యం శాశ్వతం శాంతం వ్యోమాతీతం నిరంజనమ్
నాద బిందుకళాతీతం తస్మై శ్రీ గురువే నమః"

ఇచ్చటికి పంచసోపానములు సమాప్తము.

---

# పంచ సోపానముల వైజ్ఞానిక వివరణము

15-2001

పైన తెలిపిన పంచ సోపానములలో మొదటి సోపానము భగవత్ప్రార్థన. భగవత్ప్రార్థన మన జీవితములో అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉండాలి. నిరంతరము భగవద్భక్తి మనకు జీవకర్రయై ఉండాలి. తెల్లవారిలేస్తే భగవత్ప్రార్థన. రాత్రి పండుకుంటే భగవత్ప్రార్థన, ఆవశ్యము జరగాలి అంతేకాదు నిరంతము భగవన్నామస్మరణ, భగవచ్చింతన, భగవద్విచారము జరుగుతూండాలి. కూర్చుంటే, లేస్తే భగవన్నాము మప్రయత్నముగా నోటినుండి ఉచ్చరింపబడు చుండవలెను ఇట్టి సాధనలో మన జీవితములోని అశుభములు, అంతరాయములు అన్నియు అంతరిస్తాయి. ఈ దివ్యమైన స్థితిని పొందుటకే మన పెద్దలు ఏ కార్యమును ప్రారంభించినను భగవత్ప్రార్థన ప్రథమమున చేసేవారు.

అంతెందుకు! సర్వులును ప్రతిపనిని ప్రారంభించేటపుడు మొదట భగవంతున్ని స్మరించడము చూచుచున్నాము. బస్సు నడిపే డ్రైవరు హాండిలును పట్టుకొని దానికి మ్రొక్కి బస్సు నడుపుతాడు. కంసాలి తన పనిని ప్రారంభించేటపుడు తన పనిముట్లకు నమస్కరించి పనిని ప్రారంభిస్తా ఇటులనే సర్వులను తమతమ పనిని ప్రారంభించేముందు భగవంతున్ని స్మరి నమస్కరించి కార్యోన్ముఖులవు తూండడము మనము చూచుచున్నాము

రూపమున భగవత్స్మరణచే జీవితము భగవత్కృపకు పాత్రమవుతుంది. ఇట్టి భగవద్భావము నిత్య జీవితములో నధిక ప్రాధాన్యమును వహించి ఉండాలి.

భగవత్ప్రార్థన లేని జీవితం భర్తలేని భార్య వంటిది. మనకు లభ్యమగు సమస్త శక్తులు ఆ భగవంతుని వలననే ప్రాప్తించుచున్నవి ఆంజనేయున కంతటి శక్తి ఎట్లు లభ్యమైనది? ప్రహ్లాదుని కంతటి బలమెట్లు ప్రాప్తించినది? ధృవున కంతటి ఉన్నత పదవి ఎట్లు సమకూరినది? సర్వాధారుడైన పరమాత్మనే సర్వస్వమని నమ్ముట వలననేకదా! నిరంతర మా పరమాత్మను ప్రార్థించు చుండుటకంటే శోభనమైన మార్గము మరొకటేది! అందువలన ప్రథమమున భగవత్ప్రార్థనకు ప్రాధాన్య మివ్వబడినది.

రెండవ సోపానములో శుభసంకల్పములు చేయబడినవి. హృదయము పవిత్రమగుటకు నిరంతరము శుభసంకల్పములను చేస్తూండవలెను. ఎవరి హృదయమిట్టి శుభసంకల్పములతో నిండి ఉంటుందో అట్టివారి హృదయము నందనోద్యానము వంటిది. జీవితాలలో ఉన్నతిని పొందిన వారందరును శుభసంకల్పముల చేత ప్రభావితులైన వారే. నిష్కారణముగ సర్వుల క్షేమమును కోరు వారు మానవ సమాజానికంతటికి వసంత ఋతువు వంటివారు. మానవులను మహాత్ములుగా మార్చేవి శుభసంకల్పములే.

మూడవ సోపానములో గురుదేవుని అవాహనము చేయుచున్నాము. దీనితో జీవితము దివ్యము కాగలదు శరీరములోని ప్రతి అణువు గురుదేవుని ప్రతిదినము ప్రతిష్ఠించు కొనుచుండుట వలన పవిత్రము కాగలదు. అంతేకాదు ఈ సాధనచేత మన శరీరము గురుదేవునికి ఉత్తమ ఉపకరణమై ఆయన 'హమను పొందుటకు ఉత్తమ సాధనమవుతుంది.

నాలుగవ సోపానము వలన మానవుడు తన నిజస్వరూపము ననుభూత మొనర్చుకొన గలుగుచున్నాడు ఐదవ దానియందు సమాధిసాధన జరుగుతుంది. ఈ రూపమున పంచసోపానములలో మొదటి మూడింటి ద్వారా అంతఃకరణములోని మలవిక్షేప ఆవరణ దోషాలు దూరమవుతాయి. ఇంతవరకు సుగుణోపాసనగా భావించవచ్చు తరువాత నాల్గైదు సోపానముల ద్వారా నిర్గుణోపాసన సంపన్నమవుతుంది. వేరుమాటలలో మొదటి మూడు సోపానములలో భక్తి, నాల్గైదు సోపానముల ద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తమవుతుంది. భక్తి, జ్ఞానములు రెంటి సాధన ద్వారా జీవితము తరిస్తుంది.

ఇపుడు మొదటి సోపానములోని మంత్రార్థములను గురించి వ్యాఖ్యరూపమున వివరములు తెలుసుకుందాము. ఈ మంత్రార్థములలోనే ధ్యానము యొక్క పూర్ణస్వరూపము బోధపడగలదు. సావధాన చిత్తముతో నీ భాగమును పఠనము చేయవలయును.

మొట్టమొదట ఓంకారమును మూడుమార్లు ఉచ్చారణ చేస్తాము. ఓంకారమునకు నాలుగు పాదములున్నవి. అకార, ఉకార, మకార, బిందువులే దాని భాగములు. అకారము జాగ్రదవస్థ. ఉకారము స్వప్నావస్థ, మకారము సుషుప్త్యవస్థ. బిందువు తురీయము ఈ విధముగా ఓంకారమే జీవన సమస్తమని తెలుసు కొనవలయును. దానిని మూడుమార్లు ఉచ్చారణ చేసేటపుడు నాభి నుండి సుషుమ్నా నాడి లేచి సహస్రారములో కలియుచున్నట్లు భావించు కుంటూ క్రమముగా ఉచ్చారణ చేయవలయును.

ఓంకారోచ్చారణము మూడుమార్లు చేసేనరికి మనస్సు అంతర్ముఖమవుతుంది. అంతర్ముఖమైనట్లు గాఢముగ భావించుకోవాలి.

తరువాత "గురుర్బ్రహ్మ..." అనే మంత్రార్థమును వినండి. గురువు బ్రహ్మ. అట్టి గురువునకు నమస్కారము. ఇది స్థూలార్థము.

నిజముగ గురువునకు భగవంతునకు భేదములేదు. ప్రపంచములో గొప్పవారెందరెందరైనారో వారు తమ గుర్వను గ్రహమునకు పాత్రులైనందుననే అంతటి గొప్పవారైనారు. వివేకానందులవారు చూడండి. రామకృష్ణ పరమహంస అనుగ్రహము చేతనే తానంతటి వాడనైనానని భావించేవారు. ఉత్తమమైన గురువు చిక్కడం జీవితంలో మహద్భాగ్యం. గురువు సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మమని చెప్పుటలో ఆయన గొప్పతనం తెలుస్తుంది.

ఇంక వివరణము చూడండి బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు త్రిమూర్తులు. బ్రహ్మ పుట్టుకకు కర్త. విష్ణువు పోషణకు కర్త. రుద్రుడు లయకర్త. ఈ ముగ్గురిలో మొదటి చరణములో గురువే బ్రహ్మ, అని చెప్పబడినది. త్రిమూర్త్యాత్మకమైన బ్రహ్మ ఈ శరీర సృష్టికి కారకుడు. అయితే బ్రహ్మవంటి వాడే నా గురువు? ఇంతే చెప్పి వదలినట్లైతే విషయమును వివరించి చెప్పినట్లని పించదు. ఎందుకంటే విషయమింకను చాలా చెప్పదగినది యున్నది. త్రిమూర్త్యాత్మకమైన బ్రహ్మకంటే గురువనే బ్రహ్మ అధికుడుగా గోచరిస్తాడు. కారణమేమంటే ఆ బ్రహ్మ ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించి మరల గర్భనరకములో పడవలసిన దుఃఖమును దూరము చేస్తాడు. అంతే కాదు నిత్య నిరతిశయానందాన్ని సంప్రాప్తింప జేస్తాడు.

తల్లి తన పిల్లవాన్ని పెంచేటపుడు ఏవేళ నెట్టి జాగ్రత్తలు తీసుకోవలెనో ఆ విధముగ హెచ్చరికగ పెంచుతుంది. అందువలన తల్లి ఋణమును ఎవరును తీర్చుకొనలేరు. అటువంటి తల్లికూడ ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదింప జాలదు. కావున గురవనే బ్రహ్మ తల్లికంటె, బ్రహ్మదేవుని కంటె శ్రేష్ఠమైన వాడని అందరును అనుభవపూర్వకముగ ఒప్పుకొని తీరవలసినదే.

ఇంక గురువే విష్ణువు. విష్ణువు పోషణకర్త. సమస్త బ్రహ్మాండమును హ్మదేవుడు సృష్టిస్తే, విష్ణువు పోషిస్తాడు. బ్రహ్మాండమున్నట్లు పిండాండము

ఉన్నది. పిండాండమనగా శరీరము. బ్రహ్మాండమంటె ప్రపంచము. మనము ధరించిన స్థూల శరీరానికి బ్రహ్మకర్త. దానిపోషణ సూక్ష్మశరీరముపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ సూక్ష్మ శరీరానికి కర్త విష్ణువు. శరీరముచేసే ప్రతి పని లోపలనున్న సూక్ష శరీరము ఆజ్ఞయై ఉంటుంది. కూర్చున్న శరీరమును "లే! భోంచేయి, ముందునకు పద" అని ఆజ్ఞనిచ్చేది సూక్ష్మశరీరము. ఈ సూక్ష శరీరము యొక్క ఆజ్ఞలను పోషిస్తూ స్థూల శరీరము బ్రతుకుతుంది. అందరి జీవితాలు ఇంతే

అయితే ఇక్కడనొక విషయము గమనర్హామై యున్నది. శరీరమనగా ఆహారావశ్యకత కలదని తెలుస్తుంది. స్థూ శరీరమునకు మనము దినమునకు రెండుమూడు మార్లు ఆహారమును వేస్తాము. కొందరు అయిదారుమార్లు వేస్తూంటారు. రోగమయం చేసుకొంటూంటారు. ఇది మనకు ప్రత్యక్షానుభవం.

అయితే సూక్ష శరీరానికి మనమేమియు ఆహారము వేయడం లేదే అను సందేహము కలుగవచ్చును. మనము వేయకపోతే అదే తీసుకుంటుంది. మరి ఏమి ఆహారము? ఎప్పుడు తీసుకొనుచున్నది? ఈ విషయమును తెలుసుకొనదగినది. సూక్ష శరీరమంటే ఇంద్రియాలతో కూడుకున్న మనస్సు. ఈ మనస్సు రెండు ముఖములుగా ఉంటుంది. బహిర్గతమైన మనస్సుని, అంతర్గతమైన మనస్సుని ఆ రెండు ముఖములు బహిర్ముఖమైన మనస్సుకు విషయాలే ఆహారము అవి శబ్దస్పర్శరూప రసగంధాలు వీటన్నింటిలోనికి శబ్దము దానికి ప్రధానమైన ఆహారము. ఎంతవరకు సద్గురువు లభ్యము కాలేదో అంతవరకు లౌకికమైన అస్తవ్యస్త శబ్దాలనది తనకాహారముగా, తీసుకొని, రాగద్వేషాలు కామక్రోధాలను పెంచుకుంటూ సూక్ష్మశరీరము రూపుదిద్దుకుంటూ ఉంటుంది.

ఇచ్చటనొక సత్యము గమనింపదగి యున్నది. ఎటువంటి ఆహారము తీసుకుంటే శరీరమటువంటి వికారాన్ని పొందుతూ ఉంటుంది. మాదక

ద్రవ్యాలు తీసుకున్నప్పుడు శరీరము ఊగుతుంది సాత్వికాహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు సత్వగుణముతో ప్రశాంతమై ఉంటుంది. గురువు లభ్యము కానంతవరకు బోధామృత శరీరమునకు లభ్యము కాలేదు. అందువలన విషయాల ఉద్రేకాలైన కామక్రోధములు, రాగద్వేషములనే ఆహారముగా తీసుకొన్న సూక్ష్మశరీరము కలుషితమైన ఆహారముచేత పెరిగి మల విక్షేప ఆవరణములనే మాలిన్యముతో కూడియుంటుంది. ఇట్టితరి అది నింతరోద్రేకములతో వ్యవహరిస్తూంటుంది.

ఇట్టి ఉద్రేకములతో కూడుకొనియున్న సూక్ష్మశరీరము స్థూల శరీరమును హింసా వ్యభిచారాది పాపపు కార్యాలలో ప్రేరేపించేదిగా ఉంటుంది నాయకుడే పాపియైనప్పుడు సేవకునితో పాపము చేయించడం సహజం. ఇట్టి జీవితం అశాంతిమయం, దుఃఖభాజనం. శాంతి కావాలి అంటే సజ్జనున్నా శ్రయించాలి. మహాత్మున్ని చక్కని జ్ఞాని గురువుగ స్వీకరిస్తే ఆయన సూక్ష శరీరానికి తన బోధామృతమనే ఆహారాన్ని అందిస్తాడు. అమృతము త్రాగిన వాడమరుడౌతాడు. ఆ విధముగా జ్ఞానమునే ఆహారముగా, భక్తినే ఆహారముగా గ్రహించగల సూక్ష శరీరము ఉత్తమ సంస్కారయుక్తమై శాంతి, శమదమాదులు తమ స్వరూపముగా దిద్దుకుంటుంది. ఆ దివ్యమైన బోధద్వారా ధ్యానవిధానము అలవడుతుంది.

ఇంతకు ముందు నిరంతర అశాంతిని ఉద్రేకాలను పొందుచుండిన సూక్షశరీరమిపుడు ప్రశాంతిని, ప్రసన్నతను, దయ, దానాది దివ్యగుణములచేత పరివర్తితమై దివ్యముగా మారుతుంది.

ప్రపంచములో స్థూలశరీరానికి అన్నిచోట్ల ఆహారము లభ్యమవుతుంది. ఎక్కడంటే అక్కడ ఎప్పుడంటే అప్పుడు అనేక వస్తువులను కొని తినవచ్చును కాని సూక్షశరీరానికి మంచి ఆహారము అన్నిచోట్ల చిక్కదు.

మహాత్ముల వద్దకుపోయి వినయ విధేయులతో మెలిగి వారు చెప్పే బోధ అనెడు ఆహారాన్ని గ్రహించాలి "నబోధా త్పరమంసుఖమ్" బోధకు మించిన పరమమైన సుఖమెచ్చటనూ ఉండజాలదు. ఉత్తమమైన జీవిత తత్త్వమును ఆధ్యాత్మ జ్ఞానమును సులభగమ్యముగా, ఆకర్షిణీయముగా ఉదాహరణలతో, ఉపమానములతో బోధిస్తూంటే అక్కడి నుండి లేచిరాబుద్ధి పుట్టదు. శ్రద్ధతో విని తన్మయులమై పోతాము. అట్టితరి సూక్ష్మశరీరము జ్ఞానరూపమును, భక్తి రూపమును ధరించి పవిత్రముగా మారగలదు. ఇట్టి పవిత్రమైన ఆహారమును ప్రసాదించేవాడు గురువనే విష్ణువు. ఇట్టి అసదృశ్యమైన ఆహారము చేత రూపమును దిద్దుకొని ఉత్తమ సంస్కారమును పొంది ఆ సంస్కార ప్రభావమున కనుగుణముగా శరీరముతో ఉత్తమ కర్మలు చేయించునది సూక్ష్మశరీరము. ఇట్టి సూక్ష్మశరీరానికి కారకుడు విష్ణువు. స్థూలశరీరము ఉపకరణము. సూక్ష్మశరీరము దీనితో పనులు చేయించి సుఖదుఃఖములను పొందునది. జ్ఞానమే తన స్వరూపముగ, శ్రేయోమార్గమే జీవిత గమ్యముగా సూక్ష్మశరీరము బోధామృతి పానముచేత తన రూపము దిద్దుకుంటుంది. ఇపుడు మనస్సు అంతర్ముఖమై ప్రత్యగాత్మతో కూడా పరమానందమును పొందుతుంది. అంతర్ముఖమైన మనస్సుకు విషయము ప్రత్యగాత్మ అవుతుంది. మనస్సు నంతర్ముఖము చేసుకోగల్గు తూండడము భాగ్యవంతుల లక్షణము.

ఇచ్చట నొక ముఖ్యమైన విషయము గమనింపదగియున్నది. స్థూలశరీరానికి అహారము తీసుకొనుటకు సాధనము నోరు. అటులనే సూక్ష్మశరీరానికి బోధ అనెడు ఆహారము గ్రహించుటకు సాధనము చెవులు. శ్రోత్రాంజలులచేత భోధామృతమును జుఱ్ఱుకొని పరమానందము నందవలయును. ఇట్టి ఆహారము నందించి జీవితము సమరము చేయువాడు గురువనే విష్ణువు త్రిమూర్త్యాత్మకమైన విష్ణువుకంటే గురువనే విష్ణువు శ్రేష్ఠుడని స్పష్టముగా తెలిసెను.

గురుర్దేవో మహేశ్వరః = గురువే మహేశ్వరుడని అర్థము. త్రిమూర్త్యాత్మకమైన మహేశ్వరుడు లయకర్త. ఈ మహేశ్వరుడు కారణ శరీరానికి కర్త. ఇతడు కాలానుగుణముగా ఈ స్థూలశరీరమును లయముచేస్తాడు. అజ్ఞానము నటులనేపెట్టి శరీరమును లయముచేస్తే మరలా మరలా పుట్టుచూ చచ్చుచూ ఉండవలసినదే.

కాని గురువనే మహేశ్వరుడు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించి మరల మరల సంసార నరకకూపమున పడకుండా ఉండే మార్గమును చూపి నడుపుతాడు. కావున త్రిమూర్త్యాత్మకమైన మహేశ్వరుని కంటె గురువనే మహేశ్వరుడు శ్రేష్ఠుడు.

గురుస్సాక్షాత్పర బ్రహ్మ = గురువే సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మమని అర్థము. సాక్షాత్ప బ్రహ్మ అనుటలో చాలా ఔచిత్యమున్నది. పైన చెప్పిన బ్రహ్మత్వమును, విష్ణుత్వమును, విశ్వేశ్వరత్వమును నీలో సాక్షాత్కరింపజేస్తాడు గురువు. కావున ఆయనే సాక్షాత్పర బ్రహ్మ అంతేకాక ఇంకొక విషయము నిచ్చట భావించవచ్చును గురువు సాక్షాత్తుగ నీ యెదుటుండి ఇహలోక జీవితమును, పరలోక జీవితమును సర్వాంగసుందరముగ ఉండునట్లు రూపుదిద్దుతాడు. కావున గురువు సాక్షాత్పర బ్రహ్మ.

తస్మై శ్రీగురవే నమః = అట్టి గురువునకు నమస్కారము. ఆ విధమైన గురువుకు నమస్కారము చేయడమొక భాగ్యము. ఇప్పటికి గురుర్బ్రహ్మ అనెడు మొదటి మంత్రము వివరింప బడినది.

### రెండవ మంత్రము యొక్క వివరణ

ఉపనిషత్తులు ప్రస్తుతము 108 లభ్యమగుచున్నవి ఈ ఉపనిషత్తులు వేదము యొక్క చివరభాగమున చెప్పబడినవి. వేదములో మూడు కాండలు ప్రవచింపబడినవి. మొదటిది కర్మకాండ రెండవది ఉపాసనా కాండ, మూడవది

జ్ఞానకాండ. జ్ఞానకాండ ఉపనిషత్తుల రూపమున వేదము యొక్క అంత్యమున చెప్పబడినది. అందువలన ఉపనిషద్విజ్ఞానమైన జ్ఞానకాండను వేదాంతమని అంటారు. ఇట్టివి ప్రస్తుతము 108 ఉపనిషత్తులు ప్రచురణ రూపమున లభ్యమగుచున్నవి. అయితే త్రిమతాచార్యులు ఈశ, కేన, కఠ, ముండక, మాండూక్య, ఐతరేయ, ప్రశ్న, ఛాందోగ్య, తైత్తిరీయ, బృహదారణ్యకములకు భాష్యము వ్రాసి చాలించినారు. ఈ దశోపనిషత్తులలో ఉపనిషత్సంబంధమైన విజ్ఞానమంతయు నిక్షిప్తమై ఉన్నదని వారి భావన.

ఆ దశోపనిషత్తులలో ప్రధమమున చెప్పబడినది ఈ శావాశ్యోపనిషత్తు. ఆ ఉపనిషత్తులో కూడ ప్రథమమంత్రము మనముచ్ఛరింపబోవు దివ్యరాజమంత్రము.

*"ఈశావాస్యమిదగ్ం సర్వ యత్కించ జగత్యాం జగత్*
*తేనత్యక్తేనభుంజీథాః మాగృథః కస్యస్విద్ధనమ్" ॥*

స్థూలార్ధము = ఈ జగత్తులోని వస్తువే కించిన్మాత్రమైనను అది ఈశ్వరుని వ్యాపకములోనిదే, అనగా ఈశ్వరునిదే. అందువలన నీ అనుభవములోనికి వచ్చిన వస్తువును త్యజించి భుజించుము. అంటే భగవంతుని కర్పించి ఆయన ప్రసాదముగ స్వీకరించుము. దేనినీ కోరుకుము.

ఈ అర్ధమునింక కొంచెము విపులీకరించు కొనవలయును. ఈ ప్రపంచములోని ఏ వస్తువైనను భగవంతుని వ్యాపకములోనిదే. భగవంతునిదేనని తెలుసుకోవాలి ఇదంతా "ఈశావ్యాసం" అంతా ఈశ్వరునిదే కదామరి. దీనిలో మనము దేనినైనను స్వంతముగ మనశక్తిచేత తయారు చేయగలమా! సర్వము భగవంతునిదే. మనం అనుభవించే ప్రతి వస్తువు భగవంతునిదే. మానవుడు నాది అనుకుంటాడు. ఇది వాని అనధికారచేష్ట. యత్కించజగత్యాం జగత్ = ఈ జగత్తులోని ఏ కించి ద్వస్తువైననూ

భగవంతునిదే, మానవుడు తనదిఅనుకుంటాడు మమకా
పెంచుకుంటాడు. కాని చివరకు "వస్తాబిత్తల పోతాబిత్తల" అనేదే
అందువలన మమకారమంతయు అజ్ఞాన చిహ్నాము. కావున ఆ
సర్వేశ్వరునిదే నను పరమ సత్యమును గమనించాలి.

తేనత్యక్తేన భుంజీథాః = ఈ పైన పేర్కొన్న నగ్నసత్యమును గ
త్యజించి భుజించు. అంటే ఇపుడు ప్రారబ్ధము కొద్ది కొన్ని వస్తుః
అనుభవమునకు వచ్చినవి. వాటిని నావనే మమకా
అనుభవించకూడదు. అవి భగవంతుడు అనుగ్రహించి నాకు ప్రసాదిం
పవిత్ర భావముచేత అనుభవించమని అర్థము. ఈ జన్మలో నా అను
వచ్చినాయి. అయినను నేను భగవత్ప్రసాదమనుకుంటే వాటిలో దివ
వచ్చి నన్ను అవి పవిత్రము చేస్తాయి. అందువలన త్యజించి భుజించ

బజారునుండి ఏదైనా కొత్తగుడ్డ తెస్తే పసుపు, కుంకుమ త
దేవునివద్ద పెట్టి దానిని తీసుకొని కట్టుకుంటాము. రైతున్నాడు.
వంటవస్తుంది. దానిని మొదటి దినము భగవంతునికి నివేదనచేసి
ప్రసాదముగ తీసుకొని భుజిస్తాడు మనము అనుభవించే ప్రతి వస్తువు
ప్రసాదమే సుమా! ప్రతిదినము భగవన్ని వేదనము చేసి భోంచేస్తే ఆ
దివ్యమైనదిగా మారుతూంటుంది. భోంచేసేటపుడు స్వామీ! ఈ ప్రసా
నీవిచ్చినదే సుమా! అని భుజించవలయును. ఆ విధముగా భుజి
యజ్ఞశిష్టమై సర్వశుభములు సమకూరుతాయి.

మాగృథః = దేనినీ కోరవద్దు. నీవు దేనిని కోరవలసిన అవసరమ
ఏదినీకు లభ్యము కావలెనో దానిని భగవంతుడు నీకు ప్రసాదించుచు
కావున నీవు దేనినైనను కోరిన అది అశాంతికి దారితీస్తుంది సుమా!

కస్యస్విద్ధనమ్ = ధనమెవ్వరిదనుకున్నావు? నీదికాదు, కావున నీ సంప్రాప్తమైనదానితో తృప్తిపడు ఈనాడు మానవుడు తనదికాని దానిని కోరి వెతలపాలగుచున్నాడు. ఉన్నదానితో తృప్తిలేదు. లేనిది తనకురాదు. రూపమున రెండు విధాలావాడు దుఃఖబాజనుడగుచున్నాడు. కావున దేనినే కోరకుండి తనకు లభ్యమైనదానితో తృప్తిపడమని ఉపనిషత్తు చెప్పుచున్న జీవితమును సుఖమయము చేసుకొనగోరు వారీయుపనిషద్బోధను స్వీకరి ఆచరించి శమసుఖమును పొందెదరుగాక.

ఇంక మూడవ మంత్రమును గురించి విందాము. ఇచ్చిటి ను మూడు మంత్రాలను శంకరభగవత్పాదులు ప్రాతఃస్తోత్రరత్న త్రయః పేర్కొన్నారు. ఈమూడు మంత్రములు అద్భుతమైన **ఆత్మబోధ** తెలియజేస్తాయి. ఈ రత్నత్రయములోని మొదటి శ్లోకమీ మూడవ మంత్ర దీనిలోని గంభీరార్థమును గమనించండి.

హృదయము నుండి స్ఫురణ రూపములో సర్వేంద్రియములకు నొసంగుచున్న ఆత్మస్వరూపమును ప్రాతఃకాలములో స్మరించుచున్నాను ఆత్మస్వరూపమే సర్వమునకు ఆధారము అది సత్తు, చిత్తు, ఆనందస్వరూపమై పరమహంసలకదిగతియై తురీయమైనట్టిది. దానివలననే స్వప్న, జా సుషుప్తులు సంభవించుచున్నది. అట్టి బ్రహ్మస్వరూపమును. భూతసంఘమైనట్టి శరీరము నేనుకాను.

ఇంక విపులార్థము :-

ప్రాతఃస్మరామి హృదిసంస్ఫురదాత్మ తత్త్వం = ప్రాతఃకాలవ హృదయము నుండి స్ఫురిస్తూవస్తూన్న ఆత్మతత్త్వమును స్మరించుచు ప్రాతఃకాలము బ్రహ్మముహూర్తముతో పవిత్రమై ఉంటుంది. ఆ కాలములో ప్రతి వ్యక్తికి హృదయముకూడ నిర్మలముగా ఉంటుంది.

నిర్మలమైన హృదయముతో లోపలినుండి స్ఫురణరూపమున, స్ఫూర్తిరూపమున సర్వేంద్రియములకు శక్తినొసంగుచూ బహిర్గతమగుచున్న ఆత్మస్వరూపమును స్మరించుట మహద్భాగ్యమైన విషయము.

సచ్చిత్సుఖం = అది సత్తు, చిత్తు, ఆనందమైనది. ఈ మూడును ఆత్మకు స్వరూప లక్షణములు, సత్తు అనగా శాశ్వతమైనది. దీనిని గురించి సర్వసారోపనిషత్తిట్లన్నది. త్రికాలాబాద్యం సత్యం ఏకమేవా ద్వితీయం సత్యం. యదస్తి తత్సత్యం సజాతి, విజాతి, స్వగత భేదరహితల సత్యం. సర్వకల్పనాధిష్ఠానం సత్యం.

సత్తనగా మూడు కాలములయందుండునది ఎట్టి మార్పులు లేకుండునది. ఏకమైనట్టిది ఉనికియే స్వరూపముగా గలది దానితో సమానమైన వస్తువుగాని, విజాతియైన వస్తువుగాని, స్వగత భేదము కలదిగాని లేనట్టిది. అంతేకాదు సమస్త సృష్టికి ఆధారభూతమైనట్టిదని అర్థం.

చిత్ అంటే జ్ఞాన స్వరూపమైనట్టిది. ప్రపంచంలో నుండు సర్వప్రాణులలోని జ్ఞానమే చిత్ స్వరూపము ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ అనెడు ఋగ్వేదములోని మహావాక్యము దీనినే సూచించుచున్నది.

*"చతుర్ముఖేంద్రదేవేషు మనుష్యాశ్వగజాదిషు*
*చైతన్యమేకం బ్రహ్మాతః ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మమయ్యపి"* ॥

అనగా చతుర్ముఖుడైన బ్రహ్మ, ఇంద్రుడు, దేవతులు మనుష్య, అశ్వగుజాదులలో ఒక్క చైతన్యమే వ్యాపించియున్నది. అదియే బ్రహ్మస్వరూపమని పై శ్లోకములోని అర్థము.

సుఖమ్ = అంటే ఆనందము, ఇచ్చట సుఖమ్ అనుదానికి అర్థము శాబ్దికముగా గాక ప్రాసంగికముగా గ్రహింపవలయును. ఎందుకంటె "ఖమ్' అనే శబ్దానికి అర్థము ఇంద్రియము సుఖమ్ అంటే ఇంద్రియమునకు

సౌకర్యముగా ఉండునదని అర్థము. అట్లే దుఃఖమ్ అంటె ఇంద్రియములకు దుష్టముగా నుండుదాని దుఃఖమ్ అంటారు. దీనినే విశదీకరించి భగవద్గీత చెప్పినది "సుఖమాత్యంతియత్తద్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్" అతీంద్రియమైనట్టిది వాస్తమైన సుఖము, అది ఆనందమే.

సత్తు, చిత్తు, ఆనందము ఎవరి స్వరూపమో కాదు. ప్రతి మానవుని స్వరూపమే. మనస్వరూప స్వభావాలను జిజ్ఞాస చేసుకుందాము. ఏ మానవునకైనా మరణమంటే ఇష్టములేదు. ఎందు కిష్టములేదు. అది మన స్వరూపము కాదు. కావున మరణమంటే ఇష్టములేదు. శాశ్వతముగా ఉండడము మన స్వరూప లక్షణము. అయితే ఇది దేహము యొక్క లక్షణము కాదు. దేహి లక్షణము. దేహముతో శాశ్వతముగా ఉండాలనుకుంటాడు మానవుడు "దేహ్యతే ఇది దేహః" అంటే దహింపబడేది దేహము. "శర్యతే ఇతి శరీరమ్" శరీరము క్షీణించిపోయేది శరీరము నేననుకుంటే ఇక్కడ దుఃఖము కలుగుతుంది. నేను శరీరమునుకాను, ఆత్మస్వరూపుడను, ఆత్మయొక్క లక్షణము "అజోనిత్య శాశ్వతోయం పురాణః" ఆత్మ అజము అనగా దానికి పుట్టుకేలేదు. అది నిత్యము శాశ్వతము పురాణము, కావున ఆత్మ పుట్టేది కాదు. చచ్చేదికాదు. శరీరము పుట్టుతుంది చస్తుంది దానిని నేననుకోవడం అజ్ఞానం.

చిత్ అంటే జ్ఞానమని అర్థము, అజ్ఞానమంటే ఏ మానవునికి గిట్టదు. ఎందుకు? జ్ఞానము మన స్వరూపము కావున, ప్రతి విషయమును తెలుసుకోవలెనను కుతూహలము ప్రతిమానవునకుంటుంది. అంతెందుకు! చిన్నపిల్లవానిని వ్రేలుపట్టుకుని పిలుచుకపోతూంటే ప్రశ్నలవర్షం కురపిస్తాడు. ఈ విధమైన జిజ్ఞాస ఉండుటకు కారణము మానవుని స్వభావమే తెలివి కావుననే అజ్ఞానము, మూర్ఖ, తెలివితప్పి ఉండడము మానవునకు సుతరామూ

ఇష్టముండదు. ప్రతి విషయము తనకు తెలియవలెనను వ్యగ్రత ఎంతవరకుంటుంది? తన స్వరూపజ్ఞానము పొందేవరకుంటుంది. ఆత్మ జ్ఞానము పొందిన తరువాత మరొకదానిని గురించి తెలుసుకోవలెనను కుతూహల మంతరిస్తుంది. కారణమేమంటే! "యద్జ్ఞాత్వా నేహభూయోన్యత్ జ్ఞాతవ్యమవశిష్యతే" అంటే అది తెలుసుకున్న తరువాత మరొకటి తెలుసు కోవలసిన విషయము ఉండదు. అందువలన ఆత్మజ్ఞానము కలిగే వరకు తెలుసుకోవలెననే తపన మానవున్ని వదలదు. "జ్ఞానాదేవతు కైవల్యమ్" జ్ఞానము చేతనే మానవునకు కైవల్యము లభిస్తుంది. ఇట్టి స్థితిని పొందినవాడు కృతకృత్యుడు ఈ స్థితిని పొందేందుకే ఈ మానవజన్మ వచ్చినది.

ఇంక ఆనందము ఆనందము ప్రతి మానవుని స్వరూపము కావుననే ఏ మానవుడు దుఃఖాన్ని కోరడు. ఆనందము మానవుని స్వరూపమని తెలుసుకొనేందుకు సాధనమేది? గాఢనిద్ర. నిద్రలో దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులు ఉండవు. పడిపోతాయి అప్పుడున్న వాడెవడు? మానవుడే ఎట్లున్నాడు? ఒంటరివాడుగా ఉన్నాడు. అపుడునుభవమెట్లున్నది? కేవలానందమున్నది. తాను ఒంటరివాడుగా ఉంటే తన స్వరూపమనందమను విషయమిచ్చుట స్పష్టమాయెను. కావున మనమందరం ఆనంద స్వరూపులం. దేహాత్మ భావనచేత ఆనందము భగ్నమగుచున్నది. "ధ్యానములో కూడా "నేతినేతి" వాక్యములచేత తానుకాని ఉపాధులను అనగా దేహము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధిని తొలగించుకొని తాను తానై నిలిస్తే సహజానందము కలుగుతుంది. తాను కానివాటికంటె విలక్షణుడై తానుతానుగా నిలవడమే ధ్యానము యొక్క పరాకాష్ట.

ఈ సత్యమును వ్యవహారములో కూడ గమనింపవచ్చును. మనుష్యుడు ఆనందముగ ఉంటే ఏమి సమస్యలేదు. ఎవరైనా ఏడుస్తూంటే

చూచేవారు "ఎందుకేడుస్తున్నావని?" ప్రశ్నిస్తారు. ఏడుస్తూంటే ఎందుకేడుస్తావని ఎందుకు ప్రశ్నిస్తారు? ఏడుప్పు మానవుని స్వభావం కాదు. కావున ప్రశ్నిస్తారు అటులనే అనందముగ నున్న మానవునితో "నీ వెందుకేడ్వడంలేదు" అని ప్రశ్నిస్తారా? ఒకవేళ ఆ విధముగా నెవడైనా ప్రశ్నిస్తేవాన్ని పిచ్చాసుపత్రికి పంపిస్తారు. కావున మానవుని స్వరూపం ఆనందం. ఈ నగ్నసత్యమును స్పష్టముగ తెలియజేయునదే వేదాంతం.

ఈ విధమైన సచ్ఛిత్సుఖాత్మకమైన ఆత్మస్వరూపమును ప్రాతఃస్మరామి అంటే ప్రాతఃకాలమున స్మరించుచున్నాను. ఈ ఆత్మస్వరూపము పరమహంసలకు గతి. అంటే వారు కేవలమిట్టి తమ స్వరూపమును నిరంతర మనుష్ఠిస్తూంటారు. వారు తత్త్వవేత్తలు. ఇట్టివారు హంసలు, పరమహంసలని రెండు విధాలుగా ఉంటారు. హంసలనగా ప్రతిదినం నియమపూర్వకముగా ఈ సంసార వ్యాసంగములలో ఉంటూ ధ్యాననిష్ఠాదులు చేసుకుంటూండేవారు. పరమహంసలంటే నిరంతరమదే ఆత్మస్థితిలో ఉండేవారు. రామకృష్ణ పరమహంస మొదలగు వారిట్టివారు.

అస్సలు హంసలు అంటే సారవస్తువును గ్రహించి అసారమైన దానిని వదలేవారని అర్థము. ఈ ప్రపంచములో సారమైన వస్తువేది? పరమాత్మ అది నిరంతర రసస్వరూపం. ఏ వికారమూ ఎప్పటికిని ఉండనిది. కేవలానంద స్వరూపం అదితప్ప తక్కిన విషయములన్నియు వికారశీలములే, నశ్వరములే, ఇట్టిక్షద్రములు, క్షణికములునైన ప్రపంచ వస్తువులను **వదలి పరమేశ్వరున్ని పట్టుకొనే** వారందరు హంసలే తత్త్వమంటే -- తత్ = **ఆ పరమాత్మ స్వరూపము, త్వమ్** = నీవు అనీ స్వరూపమును తెలుసుకొని దానితో **తాదాత్మ్యము** చెందుటయే హంస స్వభావము అందరికి ఆ పరమాత్మ స్వరూపమే గతియను **విషయము** పరమసత్యము. ఆ సత్యమును వారు బాగుగా తెలుసుకొని పరమాత్మయే గతిగా తెలుసుకొని పరమాత్మ భావముతో జీవితము గడుపుతారు.

తురీయమ్ = అంటే బ్రహ్మస్వరూపావస్థ. బ్రహ్మానందానుభూతి ఈ తురీయములోనే కలుగుతుంది. ప్రపంచములోని చాలా మంది మానవులకు బ్రాహ్మానందానుభూతిని కలిగించే తురీయావస్థ ఒకటుందనేది తెలియదు. పరమశాంతి, కేవలానందానుభూతి దీనిలో అనుభవానికి వస్తాయి. ఈ అనుభూతి పొందే మానవులు మరల ఈ సంసార సాగరమున పడరు. వారు ఆవలి ఒడ్డుకు చేరుకుంటారు.

ఏ మానవులైతే కేవలము జాగ్రత, స్వప్న, సుషుప్తిలో మాత్రము తిరుగుతూంటారో వారు సంసారసాగరమును తరింపజాలరు. వారు పుట్టుతూ, గిట్టుతూ ఉండవలసినదే. జ్ఞానులైనవారు మాత్రమే తురీయవస్థ ననుభవిస్తారు. "నిత్యనందే తురీయే" తురీయములో నిత్యానందమే అనుభూతమవుతుంది. ఈ తురీయానుభూతిని జాగ్రదవస్థలో జ్ఞానముతోనూ, ధ్యానములో సమాధితోనూ పొందవచ్చును. ధ్యానముతో త్రిపుటి యేకమవుతుంది. ఉపాధుల తాదాత్మ్యము తొలగిపోయి కేవలాత్మానందానుభవము కలుగుతుంది. అది ఎట్లుంటుంది? అంటే మాటలచేత చెప్పుటకు వీలుపడదు. అట్టిది తురీయము.

యత్స్వప్న జాగరసుషుప్తిమవైతినిత్యం = ఏతురీయమనే పరబ్రహ్మ స్వరూపము వలన స్వప్నజాగర సుషుప్తులు ప్రతిదినం సంభవించుచున్నవో - అంటే అపరబ్రహ్మ స్వరూపము వలననే మూడవస్థలతో మూడు విధములైన ప్రపంచములు స్ఫురించుచున్నవని అర్థము.

జాగత్స్వప్న సుష్తుప్తులను బాగా విమర్శించుకున్న మానవునికి తత్త్వజ్ఞానము తప్పక కలుగుతుంది. దీనిని పెద్దలు రూపకాలంకారముతో చెప్పినారు. జాగ్రదవస్థ యొక్క అభిమానియైన జీవుని పేరు విశ్వుడన్నారు. అటులనే స్వప్నాభిమాని జీవున్నితైజసుడన్నారు. సుషుప్త్యభిమానయైన జీవున్ని ప్రాజ్ఞుడన్నారు. ఈ ముగ్గురిలో ఒకడుండిన మిగతా వారిద్దరు ఉండరు. ఒకడే ఎప్పటికిని ఉండజాలడు. అందువలన నీ మూడువస్థలు అశాశ్వతములు.

విశ్వుడు అంటే విశ్వములో సంచరించేవాడు. జాగ్రదవస్థలో జీవుడు విశ్వములో సంచరిస్తాడు కావున విశ్వుడనబడ్డాడు. ఈ విశ్వుడు పగలంతయు నానా విధములైన వ్యక్తులతోను, పరిస్థితులతోను పలువిధములుగ సంచరిస్తాడు. ఆ విధముగ వ్యవహరించుట వలన అతని హృదయములో సంస్కారమేర్పడుతుంది.

ఆ సంస్కారమే స్వప్నరూపమున సృష్టి చేసుకుంటుంది. స్వప్నాభిమానిని తైజసుడన్నారు. అంటే స్వప్నమంతయు మానసికమైన తేజస్సుచేత యేర్పడుతుంది. స్వప్నలోకము యధార్థమను లేకుండినప్పటికి సృజింపబడుతుంది. ఆ లోకములోని ప్రతి అణువు తేజోమయమైనది. దానికి సృష్టికర్త తాను. కావున స్వప్నాభిమానయైన జీవుడు తైజుసుడు.

సుషుప్తభిమానియైన జీవుడు ప్రాజ్ఞుడనబడ్డాడు. సుషుప్తిలో కేవలము ప్రజ్ఞమాత్రమే ఉంటుంది. అయితే అది తమోగుణావలితమై ఉంటుంది. కావున ఇచ్చటి ప్రజ్ఞునికి రెండు విధాలా అన్వయము చెప్తారు. ప్ర+అజ్ఞుడు = ప్రాజ్ఞుడని అంటే అధికమైన అజ్ఞానము కలవాడని కొందరు, ప్రజ్ఞకు సంబంధించినవాడు కావున ప్రాజ్ఞుడని కొందరంటారు. వారివారి దృక్కోణము ననుసరించి చూచిన రెండు నిర్వచనములు సరియేననిపిస్తాయి కాని కేవలం ప్రజ్ఞ మాత్రమే అక్కడ నిలచియున్నది ఉపాధులే మాత్రమే లేవు. కావున ప్రజ్ఞకు సంబంధించినవాడు, ప్రజ్ఞాశేషుడు కావున ప్రాజ్ఞుడనడమే సమంజసమని తోస్తుంది. ఎందుకంటే ఆ సుషుప్తిలోని ప్రజ్ఞనే ఉపనిషత్తివిధముగ ప్రశంసించింది. "ఏషసర్వేశ్వర, ఏషసర్వజ్ఞ, ఏషాంతర్యామి ఏషయోనిః సర్వస్య ప్రభవాప్యయౌహిభూతానాం" అని పేర్కొన్నది. అంటే ఇతడే సర్వేశ్వరుడు. ఇతడే సర్వజ్ఞుడు. ఇతడే అంతర్యామి, సర్వము యొక్క ఉత్పత్తికి లయమునకు ఇతడెకారకుడు. ఈ రూపమున నాప్రాజ్ఞున్ని వర్ణించి చెప్పింది ఉపనిషత్తు.

అందువలన అపత్యార్థక తద్ధర్మ సమాసరూపమున ప్రజ్ఞకు సంబంధించినవాడు ప్రాజ్ఞుడని చెప్పడమే బాగుంటుంది. ఈ రూపమున ప్రాజ్ఞుడంటే విశేషమైన ప్రజ్ఞాశక్తి కలవాడని అర్థము, కావున ఈ రెండు నిర్వచనములలో రెండవ నిర్వచనమే బాగుంటుంది.

తద్బ్రహ్మ నిష్కలం = జాగత్తు స్వప్న సుషుప్తులకు కారణమైనది బ్రహ్మ. అది నిష్కలం అంటే కళారహితమైనదని అర్థము అంటే కాలము ఆయుస్సు రూపములో కళాత్మకమై ఉంటుంది. పృథ్వి ఘన రూపములో కళాత్మకమై ఉంటుంది. జలము ద్రవరూపములో కళాత్మకమై ఉంటుంది. అనగా కళ అంటే గుణమని అర్థము నిష్కలం అంటే నిర్గుణమని తెలుసుకోవాలి. బ్రహ్మస్వరూపము నిర్గుణము.

అహం నచభూత సంఘః = నిర్గుణమైన బ్రహ్మ స్వరూపమే నేను కాని భూతసంఘమన శరీరము నేను కాదు. శరీరము పంచభూతాత్మకము. ఇట్టి శరీరము నేను కాదు. ఇంక నాలుగవ మంత్రమును గురించి చెప్పుకోవలెను.

ప్రాతర్భజామి మన సోవచ సామగమ్యం = మనస్సుకు, వాక్కులకు అగమ్యమైన అనగా అగోచరమైన ఆత్మస్వరూపమును ప్రాతఃకాలమున భజించుచున్నాము. ఎవరి అనుగ్రహము చేత వాక్కులన్నియు ప్రకాశించుచున్నవో -ఈ వాక్యులన్నియు ఆ పరమాత్మను నేతి నేతి యనెడు వచనములచేత తెలుపుచున్నవో - ఆ దేవదేవున్ని అజుడు, అచ్యుతుడు అయిన ఆ పరమాత్మను అనాది అనంతుడైన వానిని భజించుచున్నాను.

ఇది శ్లోకము యొక్క స్థూలరూపము

ఇంక వివరముగా తెలుసుకొందాము.

ప్రాతర్భజామి = ప్రాతఃకాలములో భజించుచున్నాను. భగవంతున్ని భజించుటకు ప్రాతఃకాలము చాలా అనుకూలమైనది. బ్రాహ్మీ ముహూర్తము దాటకమునుపే మానవుడు దైనందిన వ్యవహారములో ప్రవేశింపకమునుపే భగవంతున్ని భజించవలెను.

మనసోవచ సామగమ్యం = మనస్సుకు వాక్కుకు అగమ్యమైనది ఆ పరమాత్మ. వాక్కుల చేత ఆయన స్వరూపము సరిగా తెలుపబడదు. అంటే వాక్కుల కంతటి శక్తిలేదు. సామాన్యమైన భావమునే పలుకులు తెలియజప్పలేవు. ఉదాహరణకు చక్కర తీపిగా ఉన్నది. తీపి అంటే ఎటువంటి తీపి? ప్రశ్నకు సమాధానము పూర్తి కావలెనంటే చక్కెర తెచ్చి నోటిలో పోయుటయే, సామాన్యమైన లౌకిక భావమునే వాక్కులు తృప్తిగా తెలియ జెప్పలేవు. పరమాత్మ స్వరూపమును గురించి ఏమి చెప్పగలవు?

వాచో విభాంతి నిఖిలాయదనుగ్రహేణ = సమస్తమైన వాక్కులన్నియు ఆయన అనుగ్రహము చేతనే పలుకబడుచున్నవి. ఈ విషయము కేనోపనిషత్తు "యద్వాచాన భ్యుదితంయేనవాగభ్యుద్యతే తదేవ బ్రహ్మతద్విద్ధి నేదం యదిదము పాసతే" అని స్పష్టముగ చెప్పినది.

యన్నే తిన్నేతివచనైర్నిగమా అవోచుః = భగవంతున్ని గురించి నేతి నేతి అని మాత్రం చెప్పగలుగుతాయి. నిగమములు భగవంతున్ని స్వరూపమును గురించి స్పష్టముగ చెప్పజాలవు. అయితే భగవంతుని స్వరూపమును గురించి గురువు బోధించేది వాక్కుల రూపముననే గదా! అనవచ్చును, దాని వివరము నిట్లు తెలుసుకోవలయును.

వాక్కులు లౌకికములు, వైదికములని రెండు విధములు ఇచ్చట ఈ ఆధ్యాత్మ మార్గమున లౌకిక వాక్కులకు స్థానమే లేదు. కేవలము వైదిక వాక్కులే గ్రహింపబడుతాయి. ఆ వైదిక వాక్కులు కూడ రెండు విధాలు.

అవాంతర వాక్యములు, మహావాక్యములని, అవాంతర వాక్యములచేత ఆధ్యాత్మశాస్త్రము బోధింపబడుతుంది. మహా వాక్యములచేత తత్త్వబోధ తెలుపబడుతుంది. అనగా ఆత్మస్వరూపము నీ వేనని తెలుపబడుతుంది. ఆ తెలుపబడేదికూడా నేతి నేతి- అంటే దేహము నేను కాదు. ఇంద్రియాలు నేను కాదు. మనస్సు నేను కాదు. బుద్ధి నేను కాదు. అని తెలుపగలవు అవుతల నున్న ఆత్మ స్వరూపము అనుభవము ద్వారా తెలుసకొనదగినదే అచ్చట మౌనమే వ్యాఖ్య అవుతుంది.

ఇపుడు ధ్యానములో మనము నాలుగవ సోపానములో అటులనే చేసినాము. అచ్చట నేను సత్స్వరూపుడను. చైతన్యస్వరూపుడను .. అనుకున్నాము. కాని మాటలుడిగినపుడే, మౌనములోనే ఆత్మానుసంధానము జరిగేది. దీనినే వేమన ఈ పద్యము ద్వారా తెలిపినాడు.

*మాటలుడుగకున్న మంత్రంబుదొరకదు*
*మంత్రముడుగకున్న మనసునిలదు*
*మనసు నిలువకున్న మరిముక్తి లేదయా*
*విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.*

ముఖ్యముగా నీ మార్గములో మాటలుడుగాలె, మనస్సు నిలువాలె అపుడు మాత్రమే ఆత్మానుభూతి కలుగుతుంది. భగవంతుని కప్రమేయుడు అను పేరున్నది. ఏ ప్రమాణము ద్వారా కూడ ఆయన స్వరూపము వాక్కులచేత పూర్తిగా బోధపడదు. కావుననే మనసోవచ సామగమ్యమని తెలుపబడినది.

తందేవదేవమజమచ్యుత మాహురగ్ర్యమ్ = ఆయన దేవదేవుడు. సమస్త దేవతలకు దేవుడు. అజుడు అంటే పుట్టుక లేనివాడు. పుట్టుక ఉంటే చావుండి తీరవలసినదే. ఆ దేవదేవునికి పుట్టుక, చావులెక్కడివి? ఆయనే మొదటివాడు అందుకనే సదేవసౌమ్య ఇదమగ్ర ఆసీత్ అని ఉపనిషత్తు

ప్రశంసించింది. ఆయన అనాది, అనంతుడు అటువంటి స్వామిని ప్రాతఃకాలములో భజించుచున్నాను.

ఇంక అయిదవ మంత్రము (స్థూలార్థము)

ప్రాతర్నమామి తమసః పరమర్కవర్ణం = చీకటికి ఆవల సూర్యుని వంటి జ్యోతి స్వరూపముతో వెలుగుచున్న పరమాత్మను నేను ప్రాతఃకాలమున నమస్కరించుచున్నాను. అది పూర్ణమైనది. సనాతనపదమైనది. పురుషోత్తముడనే పేరుగలది. ఆయన యందే సమస్తమైన జగత్తు రుజ్జువు (త్రాడు)నందు సర్పమువలె భాసించుచున్నది.

## ఇంక వివరణార్థము

ప్రాతర్నమామి తమసఃపరమర్క వర్ణం = చీకటికి ఆవల వైపు సూర్యునివంటి ప్రకాశ వర్ణముకల ఆత్మస్వరూప పరమాత్మకు నమస్కారము. చీకటిని అజ్ఞానమనియు, వెలుగును జ్ఞానమనియు మనమంటాము. అందుచే చీకటికావల అంటే జ్ఞాన మెప్పుడును చీకటికి ఆవలది. ఆధారభూతమైనది కూడ. వెలుగు చీకటి ఒకేచోట ఉండవు. అర్కవర్ణం అనుటలో కూడ కొంత విశేషమున్నది. అర్కుడంటే సూర్యుడు. సూర్యునివంటి పచ్చని రంగు కలది. మన పెద్దలు పసుపుపచ్చ రంగును జ్ఞానానికి చిహ్నామన్నారు. ఎవరైనా మహాత్ముల చిత్రముంటే ఆ చిత్రానికి తలచుట్టు తేజఃపరిధి ఉంటుంది. అది సాధారణముగ పసుపుపచ్చగా ఉంటుంది. అంటే నిరంతర జ్ఞానప్రకాశము కలిగినట్టి మూర్తియని తెలుసుకొనవలెను. పరమాత్మ కేవల జ్ఞానమూర్తి అందువలననే అర్కవర్ణం అని తెలిపినారు.

పూర్ణం సనాతనపదం =ఆ పరమాత్మ స్వరూపము పూర్ణమైనది దేశకాల వస్తువులచేత పరిచ్ఛిన్నం కానిది. ఇందుగలడందు లేడను సందేహము లేనిది "యచ్చకించిజ్జగత్సర్వం దృశ్యతే శ్రూయతే పివా, అంతర్బహిశ్చతత్సర్వ

వ్యాప్యనారాయణ స్థితః" అంటే ఈ ప్రపంచమునందు కంటితో దేనిని చూస్తామో, చెవులతో దేనిని వింటామో ఆ శబ్ధమునకు, రూపమునకు లోపల బయట నారాయుణుడే వ్యాపించి ఉన్నాడు. అంతేకాదు. "పాదోస్య విశ్వాభూతాని త్రిపాదస్యామృతం దివి" అంటే సమస్త భూతములను సృష్టిని ఒక్క పాదము చేతనే వ్యాపించి ఉన్నాడు. ఇంకను ఆయన మూడు భాగములతో మిగిలి ఉన్నాడు. ఇటువంటి పూర్ణస్వరూపమాయనది.

అంతేకాదు. ఆయన సనాతనుడు. సనాతనుడు అంటే "సదా నవం నవం ఇతి సనాతనః" ఆయన స్వరూపం ఎప్పటికిని నిత్యనూతనమే, ఆయన రసస్వరూపుడు. ఆ రసము నిత్యనూతనము ఆ ఆనందము ఎన్నిమార్లనుభవించినను తరిగేదికాదు. ఆ విధముగా భగవంతుడు పూర్ణుడు. సనాతనపరుడు.

పురుషోత్తమాఖ్యం = పురుషోత్తముడనే పేరుగలది ఆత్మ జీవులందరు పురుషులు, దేవుడు పురుషోత్తముడు మనమందరము శరీరములో ఉండువారము శరీరమనేది నవద్వారములు గల పురము. ఈ పురములో ఉండువారము కావున పురుషులం భగవంతుడీ జీవుల కందరికి ఆశ్రయుడు కావున ఆయన పురుషోత్తముడు. ఈ శరీరమనే పురము నాది నేను అనుకున్నంత కాలము నరుడు **జీవుడు సర్వాధారమైన** పురుషోత్తమునికంటే నేను వేరేలేనని ఆ స్వరూపమే **నేనని భావించువాడు** - నిరంతరమాధ్యానం చేయువాడు - పురుషోత్తముడే కాగలడు.

అసలు మన మూల స్వరూపము పురుషోత్తమ స్వరూపమే సింహము గొర్రెల గుంపులో పుట్టి వాటి సాంగత్యములో గొర్రెననుకున్నట్లు, కర్ణుడు సూతపుత్రుడననుకున్నట్లు మనము మన యథార్థ స్వరూపము తెలుసుకొనక అజ్ఞులమై నేను పుట్టేవాడనని,... చచ్చేవాడనని భావించుచూ భవరోగగ్రస్తులమై

ఉన్నాము. ఈ విషయమునే తత్త్వశాస్త్రము తెలిపి దివ్యమైన నీ స్వరూపమును నిన్ననుభవింప జేస్తుంది.

యస్మిన్నిదంజగదశేషమఖండ మూర్తే = ఆ పరమాత్మయందే ఈ అశేషమైన జగత్తంతయు భాసించుచున్నది. ఆ పరమాత్మ స్వరూపం అఖండము. పూలమాలలో దారము అఖండముగ ఉంటే మాలనిలుస్తుంది. అటులనే ఈ అశేష జగత్తంతటికి ఆ పరమాత్మ ఆధారము. ఆ అఖండమైన మూర్తియందు, ఈ అశేషమైన జగత్తంతము ప్రతిభాసించుచున్నది. ఎట్లు?

రజ్వ్యాంభుజంగమ ఇవ ప్రతిభాసితంవై = రజ్జువునందు (త్రాడు) సర్పమువలె భాసించుచున్నది. ఉన్నది రుజ్జువు. కనపడేది సర్పము. కల్పితమైనదీ సర్పము. అయినను ఆధారములేక ప్రతీతియగుటలేదు. త్రాడు ఆధారరూపమున నున్నది. అటులనే ఈ ప్రపంచమునకు ఆధారము పరమాత్మ. పరమాత్మను ఆధారముగా చేసుకొని ప్రపంచము ప్రతీతియుగుచున్నది. అంటే వాస్తవములో సర్పమున్నదా? లేదు. మరియేమి ఉన్నది? త్రాడు త్రాడుంటే పాము కనిపించుచున్నది. అంటే పరమాత్మ ఉన్నది. కనిపించేది ప్రపంచము. ప్రపంచానికి ఆధారము పరమాత్మయే, సర్పానికి ఆధారముత్రాడే, అందువలన ప్రపంచమ్మును పరమాత్మ స్వరూపముగా చూచుటయే వాస్తవమైన దృష్టి సత్యమైన దృష్టి.

సర్పమునెంత కాలము చూస్తూంటామో అంతకాలము అశాంతి, భయము, తత్తరపాటు ఉంటాయి. అట్లుగాక దాని యథార్థ స్వరూపము భగవత్స్వరూపమని గురూపదేశము, శాస్త్రబోధ తెలియజేస్తాయి. వాటి ప్రకారము సాధనచేస్తే ఆత్మానుభవమున నీ ఆత్మ సాక్షాత్కారము కాగలదు. ఈ స్థితిని పొందుటయే జీవిత పరమార్థము, అపుడు భయమునకు స్థానంలేదు. ఇప్పటికి అయిదు శ్లోకములు వివరింపబడినవి. ఇంతవరకు అద్భుతమైన ఆత్మబోధ జరిగినది.

అరవ శ్లోకములో భూదేవతకు నాపాదస్పర్శను క్షమింపమని ప్రార్థించడము జరుగుచున్నది. భూమాత విష్ణుదేవుని పత్నిగా శాస్త్రములన్నియు భావించి గౌరవించినవి. దానినే ఇపుడిట్లు వర్ణింపడము జరిగినది.

సముద్రవసనే దేవి పర్వతస్తనమండలే = భూమాతకు వస్త్రము సముద్రము, పాలిండ్లు పర్వతములు.

విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే = ఆమె విష్ణుపత్నీ తల్లి నీకు నమస్కారము నీపైన పాదమును మోపుచున్నాను. ఈ పాద స్పర్శను క్షమించు తల్లీ!

ప్రతిదినము ఈ విధముగ భూదేవిని తాకి ఈ మంత్రము చెప్పుకొని నమస్కరిస్తూంటే అతనికి భూదేవత వలన ఏలాటి ప్రమాదము కలుగదట. అతడు నడిచి తిరిగేచోట భూకంపాదులుండవట. ఒక మహాత్ముడు - ఈ మంత్రమును ప్రతిదినం శ్రద్ధగా చెప్పుకుంటూంటే మానవునికి తేలు పాము కరువజాలదన్నాడు ఈ మంత్రములో నింతశక్తి ఉన్నది. తరువాత అరచేతులను చూస్తూ ఈక్రింది మంత్రమును చెప్పుకోవాలి.

*కరాగ్రేవసతే లక్ష్మీః కరమూలే సరస్వతి*
*కరమధ్యేతు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనమ్.*

అరచేతియొక్క వ్రేళ్ళ చివరిభాగమున లక్ష్మిదేవి స్థానము కరమూలమునందు సరస్వతీదేవి ఉంటుంది. కరముయొక్క మధ్యాబాగములో గోవిందుడున్నాడని భావించుకొని ప్రభాతకాలమున కరదర్శనము చేసుకొని అంజలిని కన్నులకద్దుకొనవలెను.

చేతులు సర్వేంద్రియములకు ప్రతీకములు, జీవితమంతయు ఇంద్రియ వ్యవహారములతో నడుచుచున్నది. కావున మేముచేసే పనులవలన లక్ష్మిదేవి, సరస్వతి, మరియు గోవిందుడు ప్రాప్తము కావలెనను కామన

తెలుపబడినది. లక్ష్మీదేవి అనగా ధనసంపాదన ఈ లోకములో నెంత అవసరమైనదో సర్వులెరుగనిదికాదు ధనము లేకపోతే జీవితము దుర్భరమవుతుంది. దానిని మనము చేతలతో సంపాదిస్తాము. ధనమును సంపాదించిన తరువాత దానిని ఖర్చుపెట్టుటకు సద్బుద్ధి కావాలి. ఆ సద్బుద్ధియే సరస్వతి, సరస్వతి అనుగ్రహముతో సద్బుద్ధి వివేకము కలుగుతుంది. ఈ రూపమున లక్ష్మి రస్వతులిద్దరు జీవితములో నెంతో ప్రధాన స్థానమును నాక్రమించి యున్నారు. ఈ విధమైన ధనముచేత, ఆ విధమైన మేధస్సు చేత మనము పొందవలసినది ఏది? భగవత్ప్రాప్తి, మధ్యలో గోవిందుని ప్రాప్తి, ఇటులక్ష్మితోనూ అటు సరస్వతితోనూ అనగా ధనముతోనూ, మేధస్సుతోనూ మనకు గోవిందుని ప్రాప్తికావాలి. లౌకిక సంబంధమైన భోగములన్నియు అనుభవించిచూచినాము. దేనియందును శాంతి శమములు లభ్యముకావడము లేదు. కావున నిత్యనిరతిశయసుఖ ప్రాప్తి కేవలము పరమాత్మతోనే లభించాలి. అందకై లక్ష్మీసరస్వతులతో మనము పొందవలసినది గోవింద ప్రాప్తి.

## మనస్సుకు శ్వాసకు గల దగ్గర సంబంధము

మొట్టమొదటి సత్స్వరూపమైన పరమాత్మ నిర్గుణ నిరాకార రూపమున నుండెను. దానినే ఉపనిషత్తు "సదేవసౌమ్య ఇదమగ్ర అసీత్" ఛాందోగ్యోపనిషత్తులోని విషయమిది. సదేవ అంటె ఆపరమాత్మే అనాదియై యుండెను. "నేహనానాస్తికించన" రెండది లేకుండెను. అట్టి పరమాత్మకొక సంకల్పము "ఏకో హం బహుస్యాం" అని కలిగెను. అంటే ఒకరుగానున్న నేను పెక్కు రూపములతో వ్యవహరిస్తానని ఆయనకు సంకల్పం కలిగినది. వెంటనే సృష్టి ప్రారంభమైనది.

మొదట త్రిగుణములు, పంచభూతములు పుట్టినవి. అందులోను మొదట సత్వగుణసృష్టి ప్రారంభమయ్యేను. సత్వగుణము ఆకాశమును

స్పృశించే వేళకు చెవి పుట్టెను. వాయువు సత్వగుణమును స్పృశించే సరికి త్వగింద్రియము పుట్టెను. అగ్ని సత్వగుణాన్ని స్పృశించితే కన్నుపుట్టెను. జలము సత్వగుణాన్ని స్పృశిస్తే నాలుక పుట్టెను. భూమి సత్వగుణాన్ని స్పృశించేసరికి ముక్కు పుట్టెను.

ఆకాశము సత్వగుణాన్ని స్పృశించుతే శ్రోత్రమే (చెవి) ఎందుకు పుట్టాలి? కన్ను పుట్టకూడదా? అంటే ఆకాశానికి గుణము శబ్దం శబ్ధమును గ్రహించేది చెవియే. అందువలన చెవియే పుట్టెను.

అటులనేవాయువు సత్వగుణమును స్పృశిస్తేత్వగింద్రియమే ఎందుకు పుట్టాలి? అంటే వాయువుకు గుణము స్పర్శ ఆ స్పర్శను గ్రహించేది త్వగింద్రియమే.

అటులనే అగ్ని సత్వగుణమును స్పృశిస్తే నేత్రమే ఎందుకు పుట్టాలి? అగ్నికి గుణము రూపము. రూపమును గ్రహించేది కన్నే.

అటులనే జలము సత్వగుణాన్ని స్పృశిస్తే నాలుకపుట్టింది. నాలుకు ఎందుకు పుట్టాలి? అంటే జలమునకు గుణము రసము కావున. రసాన్ని గ్రహించేది నాలుకే. అందువలననాలుకే పుట్టినది.

అటులనే భూమి సత్వగుణాన్ని స్పృశిస్తే ముక్కు పుట్టింది. ముక్కే ఎందుకు పుట్టింది? అంటే భూమికి గుణము గంధము దానిని గ్రహించేది ముక్కే. మరొకటి కాదు.

ఇచ్చటికి సత్వగుణముయొక్క వ్యష్టి సృష్టులు పూర్తైనవి. వ్యష్టిసృష్టి అంటే ఒక్కొక్క భూతమునుండి ఒక్కొక్క ఇంద్రియము పుట్టినది కావున ఒక్కొక్క విషయాన్నే గ్రహిస్తాయి. ఉదా ॥ కన్నున్నది. రూపమును మాత్రమే గ్రహిస్తుంది. శబ్దమును గ్రహించలేదు. కావుననివి వ్యష్టి సృష్టులు.

ఇవన్ని జ్ఞానేంద్రియము లనబడ్డాయి. కారణమేమంటే! సత్వగుణము జ్ఞానానికి చిహ్నము. జ్ఞానానికి చిహ్నమయిన సత్వగుణముచే సవి

ఉత్పన్నమైనవి. కావున జ్ఞానేంద్రియాలని విలువ పిలువబడుచున్నవి. వ్యవహారములోకూడ ఏవ్యక్తియందు సత్వగుణ మధికముగ ఉంటుందో అతడు శాంతముగ, వివేకముగ ఆనందముగ ఉంటాడు. కావున సత్వగుణము మానవునికి శాంతిని ప్రసాదించే ఉత్తమ గుణము. ఉన్నతి సూచకము.

ఇంతవరకు సత్వగుణముయొక్క వ్యష్టిసృష్టులను గురించి వివరించుకున్నాము. ఇంకసత్వగుణముయొక్క పంచ భూతముల సమసృష్టి ఒకటి పుట్టినది. అది మనస్సు ఇది పంచభూతముల సమష్టి సృష్టి కావున అద్భుతమైన శక్తి వంతమైనది. కనుకనె భగవంతుడు "ఇంద్రియాణాం మనశ్చాస్మి" అన్నాడు. అంటే ఇంద్రియాలలో మనస్సును నేను అని అన్నాడు. దీని సహకారము లేకపోతే ఇంద్రియముకూడ తనపని చేయజాలదు. ఇచ్చటికి సత్వగుణసృష్టి పూర్తయినది.

ఇంక రజోగుణ సృష్టిని వీక్షించండి. ఆకాశము రంజోగుణాన్ని స్పృశించితే వాక్కుపుట్టినది. వాయువు రజోగుణాన్ని స్పృశించుతే చేయిపు ట్టినది. అగ్నిరజోగుణాన్ని తాకితే కాలుపుట్టినది. జలముయొక్క రజోగుణ స్పర్శవలన మూత్రేంద్రియము పుట్టినది. భూమి రజోగుణ స్పర్శవలన పాయురింద్రియము (మలద్వారము) పుట్టినది.

ఇచ్చట నొక అద్భుతమైన సమన్వయమున్నది. గమనించుడు. ఒక్కొక్క భూతానికి ఇద్దరు కొడుకులనుకుందాము. సత్వగుణముతో పుట్టినవాడు పెద్దవాడు. రజోగుణముతో పుట్టిన వాడు చిన్నవాడు. ఆ జతలు ఎట్లున్నాయో చూడుడు.

ఆకాశానికి ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్దవాడు అనగా సత్వగుణముతో పుట్టినవాడు చెవి. వాడు శబ్దమును లోపలికి తీసుకుంటాడు. రజోగుణముతో పుట్టినవాడు చిన్నవాడు. వీడా శబ్దమును వాక్కుల ద్వారా బయటికి వదులుతాడు.

వాయుదేవత కిద్దరు కొడుకులు. పెద్దవాడు త్వగింద్రియము. చిన్నవాడు పాణీంద్రియము (చేయి). చర్మముపైన దోమకుట్టుచున్నది. చీమపారాడుచున్నది. చర్మమునకు కష్టమనిపించుసరికి చేయి వెంటనే పోయి కొట్టి దులిపివేస్తుంది.

అగ్ని దేవత కిద్దరు కొడుకులు పెద్దకొడుకు కన్ను. అది చూస్తుంది. కొంతదూరములో నలుగురు గుమికూడి యేదో వింత దృశ్యమును చూచుటయో, లేక ఏదో రహస్యముగ మాట్లాడుటయో కన్ను చూచింది. కాలునడుస్తుంది.

జలదేవత కిద్దరు కుమారులు. పెద్దవాడు నాలుక, చిన్న వాడు మూత్ర్వారాము బాగా భోంచేసి రెండుగ్లాసులు నీరు త్రాగుతాము. కొంత సేపటికి మూత్రము వస్తుంది. తిన్న అన్నముకూడ రసరూపములో మారి ఇంద్రియమవుతుంది. ఒకటిలోపలికల తీసుకునేద్వారము, మరియొకటి బయటికి వదిలే ద్వారము ఒకటి inlet మరొకటి out let.

రజోగుణస్పర్శచేత పుట్టిన ఇంద్రియములను కర్మేంద్రియ ములన్నారు. ఎందుకు? రజోగుణము **కర్మకు చిహ్నము**. కావున ఆ గుణమునుండి పుట్టిన వాటిని కర్మేంద్రి**యములన్నారు**.

వాక్కు, పాణి, పాద మూత్రద్వార, **మలద్వారము**లు రజోగుణము యొక్క వ్యష్టిసృష్టులు, రజోగుణము యొక్క పంచ భూతముల సమష్టి సృష్టియే ప్రాణము లేక శ్వాస. ఈ రూపముగా మనస్సు **సత్వగుణ సమష్టి** సృష్టియైతే, శ్వాసరజోగుణ సమష్టి సృష్టి. అందువలన **శ్వాస, మనస్సు ఈ** రెండు ఒకజత. ఒకటి శాంతముగ ఉంటే మరొక**టికూడ శాంతముగ** ఉంటుంది. అనగా మనస్సు ప్రశాంతముగ ఉంటే శ్వాసచాలా తక్కువగ ఆడుతుంది. మనస్సుకు, శ్వాసకు జత. అందువలన మనస్సును శ్వాసపై

పెట్టిన రెండూ ప్రశాంతములై గాలిలేనిచోట దీపమువలె ఆగిపోతాయి. ఈ రూపమున మనస్సుయొక్క కదలికను అపుటకు దానిని శ్వాసపై ఉంచడము చక్కని ఉపాయము.

ఒక్కొక్క భూతానికి రెండింద్రియముల జత ఎట్లో అట్లే పంచ భూతముల సమిష్టి యొక్క జత - ఈ మనో మారుతములు కావన మనస్సును శ్వాసయందుంచే మారోపాయములో అత్యద్భుతమైన ఫలమును కలిగించేది అజపాగాయత్రీమంత్రము. ఈ మంత్రసాధనచే మనస్సు పవిత్రమై నిశ్చలమగుట సహజము ఎందరో మహానుబావు లీమార్గముచేత ధన్యులైనారు. ఇంతవరకు మనస్సు - శ్వాసకుగల దగ్గరిసంబంధమును చూపుటకై సృష్టి రహస్యములోని సత్వగణ, రజోగుణ సృష్టిని గురించి వివరించి చెప్పడమైనది. తమోగుణ సృష్టినిగురించి నేను వ్రాసిన జీవయాత్ర అనే పుస్తకములోని "త్రిగుణాత్మిక సృష్టి" అనే శీర్షికను చూడండి.

మనస్సును గురించి మరి రెండు మాటలు. ఇంద్రియములన్నియు ఒక్కొక్క విషయమును మాత్రమే గ్రహిస్తాయి. ఇవన్నియు బాహ్యముఖములు మాత్రమే. దీనికి ప్రమాణము :- "పరాఞ్చిఖానివ్యతృణత్ స్వయంభూః" కఠోపనిషత్తు ఖాని అంటేబహిర్ముఖములుగా స్వయం భూః = బ్రహ్మ, వ్యతృణత్ = సృష్టించెను. అందువలననే అవి పరాజ్ పశ్యతి = బాహ్య విషయములనే చూస్తాయి. స్పష్టముగా చెప్పవలెనంటే చెవికి విషయము శబ్దము. చర్మమునకు విషయము స్పర్శ. నేత్రమునకు విషయము రూపము. నాలుకకు విషయము రసము. నాసికకు విషయము గంధము. ఇవన్నియు ఒక్కొక్క విషయమునే గ్రహిస్తాయి. అందులోనూ బాహ్య విషయాలను మాత్రమే గ్రహిస్తాయి.

మనస్సు విషయమట్లుగాదు. మనస్సు బాహ్యముఖము గాను అంతర్ముఖముగాను రెండుముఖములు గలిగి ఉంటుం

బాహ్యాముఖమైనప్పుడు శబ్దాది విషయాలను గ్రహిస్తుంది. అదియే అంతర్ముఖమైతే లోపల హృదయాంతర్గతమైన ఆత్మచైతన్యమును గ్రహిస్తుంది విచారసాగరములో శ్రీ నిశ్చలదాసుగారు "అంతః కరణముయొక్క అంతర్ముఖవృత్తికి విషయము ప్రత్యగాత్మ" అవుతుందని స్పష్టముగా వ్రాసినారు. అందువలననే మనస్సంత ర్ముఖమైతే ఆనందానుభూతి యౌతుంది. మహాత్ములు ఆత్మానం దానుభూతిని పొందేవారు మనస్సును నిరంతరము బాహ్యాముఖముగా పోనీయరు. అంతర్ముఖం చేసుకుంటారు. అంతర్ముఖం చేసుకుంటే ఆత్మానందానుభూతికది యోగ్యమవుతుంది. ఆ విధముగా మనస్సు నంతర్ముఖము చేసుకోవలెనంటే ఈ విధముగా శ్వాసపైనిగా ఉంచడం చాలా ప్రధానము.

శ్వాసలోపలికి పోయి హృదయాంతర్గతమైన ఆత్మజ్యోతిని స్పృశిస్తుంది. ఆ స్పర్శవలన అది పరమాత్మనుండి అద్భుత శక్తిని పొంది ఆ శక్తిని శ్వాస శరీరానికిస్తుంది. మనస్సు కూడా శ్వాస ననుకరించితే అదియును ఆత్మస్పర్శానుభవముచే పరవశమును పొందగలదు. కావున ధ్యానసమయమున మనస్సునంతర్ముఖము చేసుకొనుట చాలా ప్రధానము. ఈ రూపమున మనస్సు నంతర్ముఖము చేసుకొనుట సులువు. అంతర్ముఖమైతే మనస్సు నిశ్చలమవుతుంది. ఈ మార్గముతో మనస్సును నిస్సంకల్పము చేసుకొనుట తేలిక.

ధ్యానమహిమను గూర్చి ఉపనిషత్తులేమి చెప్పుతాయో చూడుడు.

"జీవాత్మ పరమాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటీ రహితా
పరమానందస్వరూపా శుద్ధచైతన్యాత్మికాసమాధిః" (మహావాక్య రత్నావళి)

సమాధి, తురీయమునకు భేదములేదు. జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తుల కంటె ఇది విలక్షణమైనది. అందువలన దీనిని తురీయమని, సమాధి అని అంటాము. మొదటి మూడవస్థలు మనోబుద్ధుల మార్పులు. అవి చంచలములు. వృత్తి పుట్టడము మనోధర్మము. ఆ వృత్తియొక్క మంచి చెడ్డలను విచారించి తదనుసారముగ మెలగటం బుద్ధిధర్మము.

ఈ సమాధి జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యావస్థ. ఇచ్చట త్రిపుటి రహితమై, శుద్ధచైతన్యాత్మకమై కేవల పరమానంద స్వరూపమే శేషిస్తుంది. జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వమవుట వలన ఏకమేవాద్వయం బ్రహ్మ అనునది ఇచ్చట అనుభవమున కేవల ఆనంద స్వరూపములో గోచరిస్తుంది. జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులు అవస్థా భేదములు. అంతేకాదు ఒక అవస్థ ఉంటే తక్కిన అవస్థలుండ జాలవు. ఈ తురీయము సహజవస్త. ఇది ఎల్లప్పటికిని ఉండేది. ఇది తెలుసుకొననివారు అజ్ఞానమునకు గురియై అవస్థాత్రయములో తారుమారగుచున్నారు. ఏటికాధారము తురీయము. ఆధారము తెలియనందున ఆ ధేయముల వికారములకు గురియగుచున్నాము.

త్రిపుటి అంటే జ్ఞాతృజ్ఞానజ్ఞేయములు. ద్రష్ట, దృశ్యము, దృక్కులు. ఈ త్రిపుటి చేతనే సర్వుల వ్యవహార జీవనము నడచుచున్నది. తురీయములో మూడులేవు. అందువలననే అది త్రిపుటీ రహితము. అంటే జ్ఞానజ్ఞేయములు జ్ఞాతలో కలుసుకున్నవి. దృశ్యదృక్కులు ద్రష్టలో చేరుకున్నవి. ఆ స్థితియే పరమాత్మస్థితి. జ్ఞానజ్ఞేయములకు జ్ఞాత ఆధారము. దృశ్యదృక్కులకు ద్రష్ట ఆధారము. అధారతాదాత్మ్యముచేత ఆధేయములు మృణ్మయములు ఉంగరము బంగారములో లయమయినట్లు తెలుసుకొనవలెను. అటులనే దృశ్యవస్తు సాంగత్యము వదలి ద్రష్టను పట్టుకోవాలి. ఆస్థితి ధ్యానానుభవములో లభ్యమవుతుంది. ఆ విధముగా ద్రష్టస్థానముతో తాను ఏకీభూతమైతే

దృశ్యములన్నియు అంతరించిపోతాయి. ద్రష్టయొక్క సహజ లక్షణము కేవలానందము. ఆత్మానందములోని ఈ అద్వితీయ స్థితిని సమాధిద్వారా పొందవచ్చును. స్వస్వరూపానుభూతి వలన సమస్త సందేహములు తొలగి గంభీరమైన శాంతి, అద్భుతమైనతృప్తి, ఆనంధ పారవశ్యము అనుభూత మవుతుంది. అందువలననిది జీవాత్మ పరమ్తామల ఐక్యావస్థ.

"ధాతృధ్యానేవిహాయధ్యేయైక గోచరం

**నివాతస్థితదీపవత్** స్థితంచిత్తం సమాధిః. (మహావాక్య రత్నావళి)

ఇచ్చట ధ్యేయైక గోచరం కేవలమాత్మ స్వరూపమే. ఆధ్యేయైక స్వరూపానుభూతిని పొందవలెనంటే ధ్యాతృ = నేను ధ్యాయునము **చేయుచున్నాననే అహంకారమును ధ్యానమార్గ**మునందు వదలాలి. కేవలము **ధ్యేయైక గోచరమైన ఆత్మానంద మనుభూతమైతే** చిత్తము సమాధి యందు **గాలిలేనిచోట దీపము**వలె నిశ్చల మవుతుంది.

చిత్తమనినను మనస్సనినను ఒకటే. మనస్సుకు నిర్వచన మేమంటే "సంకల్పవికల్పాత్మకం మనః" అంటే మనస్సనునది నిరంతరం సంకల్ప వికల్పములను చూస్తూనే ఉంటుంది. అట్లు చేయని స్థితియే అమనస్కస్థితి.

"మనంః ప్రచారశూన్యం పరమాత్మని లీనంభవతి"

ఆ మనస్సు ప్రచార శూన్యమైతే పరమాత్మలో లీనమవుతుంది. అంటే మనస్సు లేనిదవుతుంది. ఇదియే అమనస్కస్థితి.

సంకల్ప వికల్పములతో కూడుకున్న మనస్సు నిరంతరం భారంగా ఉంటుంది. అట్టి మనస్సు ఈ ధ్యానానుభూతిని పొందుతే భారరహితమవుతుంది. అట్టి స్థితిని గురించి చెప్పే వాక్యమును చూడండి.

"పయః స్రవానంతరం ధేనుస్తనమిప

సర్వేంద్రియవర్గే పరినష్టే మనోనాశోభవతి" (మహావాక్య రత్నావళి)

ఆవు స్తనముల నుండి పాలుపితికితే స్తనము శుష్కిస్తుంది.

భారరహితమవుతుంది. ఆవిధముగనే సకలేంద్రియభోగ కామననశిస్తుంది. కావున ఎప్పుడు నశిస్తుందో అపుడు మనస్సు లేనిదవుతుంది. ఈ మనోనాశస్థితిలో శ్వాస ఉండికూడ దాని వేగమే మాత్రము లేనిదై తటస్థమవుతుంది. అచ్చట మనోమారుతములు నశించినస్థితి అనుభవమునకు వస్తుంది. కేవలానందమే విరాజిల్లుతుంది. అట్టి స్థితియే వరమవైనది. దానిని గురించి కఠోపనిషత్తిట్లంటుంది.

"యదాపంచావతిష్ఠంతే జ్ఞానానిమనసాసహ
బుద్ధిశ్చనవిచేష్టేత తామాహుః పరమాంగతిమ్." (కఠోపనిషత్)

ఎప్పుడైతే పంచజ్ఞానేంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి, కదలకుండా నిశ్చేష్టితము లౌతాయో అట్టిది కదలిక లేనిస్థితి. అత్యంత నిశ్చలమైన స్థితి అదియే పరమగతి అనబడుతుంది.

ఈ శ్లోకము ద్వారా ప్రపంచములోని ఒక అద్భుత **సత్యము** వ్యంజితమగుచున్నది. ఏమంటే! ప్రపంచములో కదలే వస్తువులకు కదలని వస్తువు ఆధారముగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రోడ్డుపై బండి పోవుచున్నది. బండియొక్క గమనము సాగుటకు ముఖ్యకారణము రోడ్డు కదలకుండుటయే. **కదలని** రోడ్డు కదిలే బండికాధారము.

సినిమాకు పోతాము. దానిలో బొమ్మలన్నియు కదలునవి. దానికాధారముగానున్న తెర కదలనిది, ఒక వేళ తెరకూడా కదలుతే బొమ్మల ఆట సాగదు. సినిమా సఫలముకాదు. ఇది దృష్టాంతము ఇంక దార్ష్టంతమును చూడండి. శరీరము కదిలేది, ఇం**ద్రియాలు** కదిలేటివి. గులాబ్ జామూన్ అనేసరికి అది ఎక్కుడనో బజారు**లో ఢిల్లీవాలా** షాపులో ఉంటుంది. కాని మాటవినే సరికి నోటిలే నీళ్ళూరుతాయి. అటులనే మనస్సు, దాని చంచలత్వము చెప్పుటకే వశపడదు. కబీర్దాసంటాడు.

'మాలాతో కరమేఫిరే జీభ్‌ఫీరే ముహుమాహే
మనువాతో దహుదిశి ఫిరే యహ్‌తో సుమంననాహీ"॥

అంటే చేతిలో మాల తిరుగుచున్నది. నోటితో భగవన్నామము ఉచ్చరింపబడుచున్నది. కాని మనస్సు దశదిశలకు పరుగెత్తిపోవుచున్నది. ఇది జపము కాదంటాడు.

కావున మనస్సు గాలివలె చంచలముగా ఉంటుంది. బుద్ధి కూడా అట్టిదే. దేహము, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి అన్నియు చంచలములు. వీటికి నిశ్చలమైనదొకటి ఆధారమై ఉండాలి. అదియే ఇక్కడ ఆత్మ, అది పూర్ణము. నిశ్చలము. ఆనందము, చూడండి మనస్సు చాంచల్యమాగిపోతే ఆనందము కలుగుతుంది. చంచలమైతే అశాంతి సంభవిస్తుంది. మనస్సు చంచలమును వదిలితే శాంతమవుతుంది. శాంతస్వరూపము ఆత్మది. మనస్సు ఆత్మస్థితమైతే నిశ్చలమవుతుంది. దీనిద్వారా ఆత్మస్వరూపము నిశ్చలమని తెలుస్తుంది. ఆ ఆత్మ సర్వాధారమైనది. సర్వాధారమైన ఆత్మ శాంతము, ఆనందము, గంభీరము, నిశ్చలము, ఈ రూపమును కదలికలు కలవాటికన్నిటికి ఆ కదలికలేని ఆత్మయే ఆధారము. ఆ విధమైన కదలికలేని ఆత్మనుండియే కదలికకల దేహేంద్రియాదులన్నియు జనించినవి. మరల నివి అన్నియు ఆ ఆత్మయందే లయమవుతాయి.

మౌనము నుండి శబ్దము పుట్టింది. మరలనది మౌనములోనే లయమవుతుంది. సర్వాధారమైనది ఆత్మ. దాని స్వరూపమానందము. ఆ ఆనందానుభూతి కావలెనంటే దేహేంద్రియ మనో బుద్ధుల కదలికలను ఆపాలి. అపుడు ద్రష్ట స్వరూపానుభూతి మనకు లభిస్తుంది. "ఎచ్చటబుట్టి నచ్చటికి నేగుట నైజము ప్రాణి కోటికిన్" సమస్త ప్రాణకోటి, సమస్త సృష్టి ఎచ్చటినుండి పుట్టినదో చివరకచ్చటికిపోయి లయమై శాంతినిపొందుతుంది. "మయ్యే

వసకలజాతం మయి సర్వం విలీయతే" నా నుండియే సకలము పుట్టినది. నాయందే సర్వము విలీనమవుతుంది. ప్రపంచము చలన స్వభావము కలది, మాయమయమైనట్టిది. ఆత్మ స్వరూపము నిశ్చలం.

ఈ విధముగా తెలుసుకొని ఈ ధ్యానమార్గమును దినమున కొక అర్థగంట సాధనచేస్తూ వస్తే ఆత్మస్వరూపమంటే ఎట్టిది? దాని దివ్యానుభూతి ఎట్టిది? ఈ అనుభూతి పొందడము వలన కలిగే ప్రయోజనమెంత దొడ్డది? మొదలగు అద్భుత రహస్యములు బోధపడగలవు.

"సశాంత సర్వసంకల్పాయా శిల్పవదవస్థితి ః

జాగ్రన్నిద్రా వినిర్ముక్తా సాస్వరూపస్థితిః పరా! (మహావాక్య రత్నావళి)

సంకల్పములన్నియు శాంతముకాగా మనస్సు శిల్పమువలె కదలకుండా నిలుస్తుంది. ఆ స్థితి జాగ్రతకాదు నిద్రకాదు. అది స్వరూపస్థితి, తురీయావస్థ అనిపించుకుటుంది.

"నిర్వికారతయా వృత్యా బ్రహ్మాకారతయాపునః

వృత్తి విస్మరణం సమ్యక్ సమాధిరభి ధీయతే" (మహావాక్య రత్నావళి

వికారములు తొలగిపోతే బ్రహ్మాకారము నిలుస్తుంది. వృత్తి విస్మరణమే సమాధి అనిపించుకుంటుంది.

"అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః

సమాధిస్సత్తు విజ్ఞేయః సర్వవృత్తి నిరోధకః"

నేను పరంబ్రహ్మను. బ్రహ్మనునేనే అను నిశ్చయస్థితితో సకలవృత్తులు నశించుచున్నవి. అట్టిస్థితి సమాధి అనబడుతుంది.

అఖండానందము, శాశ్వతమైన తృప్తి బ్రహ్మయొక్క యధార్థ స్వరూపము, ఈ విధముగా ఇంతవరకు మహావాక్య రత్నావళి నుండి ఉదాహరణలు తీసుకొని వివరించడమైనది.

జన్మ జన్మాదుల నుండి చేసుకొన్ని పాపము సమూలముగ తెలగిపోవలెనంటే శంకరాచార్యులవారు చెప్పిన అద్భుతమైన మార్గము ఈ ధ్యానమార్గమే. ప్రపంచములోని నరులకు పాపమంటే గిట్టదు. కావున ఆ పాపము పోవుటకు తీర్థయాత్రలు, గంగాస్నానాలు, దానధర్మాలు చేస్తారు. వీటిచేత పాపము కొంత తగ్గవచ్చును. కాని సమూలముగ పోదు. ఎందుకంటే ఈ క్రియల చేత పాపముచేసే బుద్ధిపోదు. పాపపు భారము తగ్గవచ్చు. పాపము చేసేబుద్ధి ఉండుటవలన మరలనది నిరాఘాటముగ పెరుగుతుంది.

'జాగ్రత్స్వప్న సషుప్త్యాది ప్రపంచోయః ప్రకాశతే
తత్బ్రహ్మోహమితి జ్ఞాత్వా సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే"

అంటే జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి రూపమైన ప్రపంచమునకు కారణము బ్రహ్మస్వరూపము. ఆ బ్రహ్మస్వరూపమే నేనని ఎవరు తెలుసుకుంటారో వారు సర్వపాపములనుండి విముక్తులౌతారు. ఈ మార్గమొకటిదప్ప సమస్త పాపములనుండి విముక్తి పొదుటకు వేరు మార్గమేలేదు.

**ఈ విషయము**ను సర్వులు బాగా అర్థము చేసుకొందురుగాక, దీనిని తెలుసుకొనుట అనగా ప్రతిదినము ధ్యానము చేసి చేసి ఈ జ్ఞానమును స్థిరపరచుకోవాలి. బ్రహ్మతత్త్వము సర్వదా అసంగము ఈ విషయమునే శ్రీ శంకరులు "బ్రహ్మజ్ఞానవలీ మాల"లో ప్రబోధిస్తారు.

"అసంగోహమసంగోహమసంగోహం పునఃపునః
సచ్చిదానందరూపోహం మహమేవాహమవ్యయంః"

నేను అసంగుడను. నేను సచ్చిదానందదను. నేను సచ్చిదానందుడను నేను అద్వయుడను. అని ప్రతి దినము ధ్యానము చేస్తూండడముచేత నీ స్థితి సిద్ధిచేస్తుంది. దీనినే అభ్యాసయోగమన్నారు.

ఈ ఆత్మ స్వరూపాన్ని గురించి శంకరులవారు "తత్త్వబోధ"లో నిట్లన్నారు.

"స్థూలసూక్ష్మకారణ శరీరద్వ్యతిరిక్తః
పంచకోశాతీతః అవస్థాత్రయసాక్షి
సచ్చిదానంద స్వరూపః సన్ యస్తిష్ఠతి స ఆత్మా"

అనగా స్థూల, సూక్ష్మ, శరీరమునకంటె భిన్నమైనది, పంచ కోశాతీతమైనది; అవస్థాత్రయమునకు సాక్షియైనది; సచ్చిదానంద స్వరూపమై ఏదీ ఉన్నదో అది ఆత్మ.

ఇట్టి ఆత్మానుభూతిని పొందుటచేత సకలేంద్రియములు చేష్టలుడిగి పోతాయి. సీతారమాంజనేయ మెట్లు చెప్పుతుందో చూడండి.

*"ఆత్మతేజంబు వీక్షించునతని మానసేంద్రియములు చేష్టల నెడల విడిచి యొదిగిచెదరక కదలక యూరకుండు సింగములగన్న గజముల భంగిననఘ.* (తృతీయాశ్వాసము. 76)

ఆత్మ తేజమును దర్శించువాని ఇంద్రియములు సింహమును చూచిన ఏనుగులు ఎట్లు నిశ్చేష్టితములగనో అట్లు ఊరక నిలిచిపోతాయి.

ఆ చెప్పే పద్ధతి ఎంత నిశ్చయాత్మకమైనదో చూండండి.

*"తనుదా గానని మనుజుని మనము నిరోధింపబడక మసలుచు దిరుగున్ తనుదాగను సత్పురషుని మనమానందాబ్ధియందు మగ్నత జెందున్ (మూడవ ఆశ్వాం. 56)*

ఏ మానవుడు తన ఆత్మస్వరూప దర్శనము పొందడో వాని మనస్సు అడ్డగించుటకు వీలులేనిదై స్వేచ్ఛగా మసలుచూ తిరుగుతుంది. తన **స్వరూపానుబూతి** పొందిన సత్పురుషుని మనస్సు ఆనంద సముద్రము నందు **మగ్నతజెంది** పరమశాంతిని పొందుతుంది.

*"ఇతర సంకల్పములులేక యెపుడు దాను, సచ్చిదాత్ముడనని సుప్రసన్న వృత్తి దన్నుగనువాని చిత్తంబు దనకుదాన పోలియుదనంద నింధనా నలముబంగి.'*
*'(మూడవ అశ్వాసము 59)*

పరమాత్మ సంబంధమైన సంకల్పములు తప్ప ఇతర సంకల్పములన్నియు బంధకారకములే. కావున అన్యమైన సంకల్పములను వదలి నేను సచ్చిదాత్ముడనని నిరంతరము చింతన చేస్తూంటే అట్టివాని చిత్తము కట్టెలు లేనిచోట అగ్ని ఆరిపోయినట్లు రూపుమాసిపోతుంది.

ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు ఎప్పుడైనా ఇంద్రియములు, మనస్సు చలించినట్లైన నేను చలించేవాడను కాను. నేను నిశ్చలుడను. అని గాఢముగ భావిస్తే అవికూడ నిశ్చలము అవుతాయి. ఈ అర్థమును సూచించు క్రింది పద్యమును చూడుడు.

*"ఇంద్రియ మనంబులటు చలియించెనేని నేచలించితి నంచు నీవెరుగబోకు నిశ్చలుడనంచు దెలియుము నిన్నుగాంచి యవియునతి నిశ్చలయము లగునంతమీద.*

ఇంద్రియముల కదలికను చూచేనీవు సాక్షివి. నీస్వరూపము వాటికాధారమై కదలిక లేకుండా ఉండేది. ఈ సిద్ధాంతమును మరువరాదు. నీ స్వరూపానందము అద్భుతమైనది. దానినిగురించి ఎంత వాస్తవముగ తెలియజేయబడుతుందో క్రింది పద్యమును పరికింపుడు.

*"వనితానందన చందనాది విషయవ్రాతంబులం బొంది చ*
*య్యనంనంతకు జొక్కు నెమ్మనము బ్రహ్మానందవారాశి వా*
*సన యొక్కించుక సోకెనేని ప్రవినాళం బొందు నానాద్రుపు*
*ష్పనటద్భృంగము చంపక ప్రసవసంప్రాప్తిగూలుంగతిన్"*

(సితారా...3-57)

ఈ పద్యార్థము సులభమే. అయినను దీనిని గురించి మననము యుటలో వ్రాయుటలో రసానుభూతి కలుగుతుంది.

తుమ్మెద పలువిధములైన వృక్షములయొక్క పుష్పముల యందు సంచరించుచూ వాటిలోని మకరందము నాస్వాదించుచూ ఆనందిస్తూంటుంది.

గాని సంపెంగ పుష్పముయొక్క స్పర్శను పొందిందంటే నశిస్తుంది. అట్లాలనే మానవుని మనస్సు కాంతాసంతాన స్రక్చందనాది విషయభోగములలో చొక్కుచు పరవశమవుతూంటుంది. కాని ఈ ఆత్మానందుమలో కలిగే బ్రహ్మానంద సముద్రముయొక్క వాసన సోకినంతనే మనస్సు దానియందు లీనమైపోతుంది. అంటే మనస్సు ఆనంద స్వరూపమై నశిస్తుంది.

ఈ విధమైన ధ్యానసాధనను నిరంతరము అనగా ప్రతి దినము చేయువారలలో గొప్ప మార్పు సంభవిస్తుంది. ఆ మార్పును తెలిపే ఈ క్రింది పద్యమును గమనించండి.

"స్థూలశరీరంబు సుస్థిరంబుగ నుండు,
సకలేంద్రియములుపశాంతి నొందు
సన్మనఃపనముల్ సంచలింపక యుండు
కామాదిశత్రువర్గము నశించు
స్ఫురదమానిత్వాది సుగుణముల్ సమకూరు,
ఘనగుణా తీతలక్షణములొదవు
బొలుపారువైరాగ్యబోధోపరతులు,
సంపూర్ణంబులై మదిబొరలచుండు
బరమసుఖవార్ధియుప్పొంగి పారుచుండు
ముందటవసించు మోహించిమోక్షలక్ష్మి
సంశయములేక దృఢముగా సంతతంబు
సర్వమును బ్రహ్మముగ జూచు శాంతనిధికి."

ఈ ధ్యానాభ్యాసము శ్రద్ధగా చేయువారికి సర్వము సర్వేశ్వరుడే ననే భావమనుభూత మవుతుంది. అపుడతని శరీరము స్థిరమైన ఆరోగ్యమును పొందుతుంది. ఇంద్రియములన్నియు పరమశాంతిని పొందుతాయి. మనస్సు, శ్వాస రెండును నిశ్చలయములౌతాయి. కామాది శత్రుసమూహము నశిస్తుంది.

అమానిత్వాది జ్ఞానగుణము సంభవిస్తుంది. సద్గురువుల యొక్కయు, సద్గ్రంథముల బోధ, వైరాగ్యాదులు మనస్సులో నిరంతరము సంచరిస్తూంటాయి. ఆనంద సముద్రమతనిలో పొంగుతూంటుంది మోక్షలక్ష్మి అతని యెదట సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఇంతటి శ్రేష్టమైన ప్రయోజనము కలుగుతుంది సర్వమును భగవత్స్వరూపమని నిశ్చయం చేసుకుంటే.

ఇంతటి ప్రయోజనము లభ్యమైన పిదప ఇంకేమి కావాలి? ఇట్టి మహాత్ముని హృదయవైభవమును ఊహించుకుంటేనే మన మనస్సు పరవశమవుతుంది. ఇట్టి పరమ ప్రయోజనము పొందుట కొరకే మనకీ మానవజన్మ వచ్చినది.

వేదాంత శాస్త్రము యొక్క పూర్ణత్వమిట్ల చెప్పబడుతుంది. అంటే నిరంతర ధ్యాన, శ్రవణ విచారణల వలన సర్వమును బ్రహ్మముగ చూచే పూర్ణదృష్టి అలవడుతుంది. ధ్యాన సమాధుల ద్వారా పొందే అనుభవము కేవలము కన్నులు మూసుకొని కూర్చున్నప్పుడేకాదు. కన్నులు తెరచుకొని వ్యవహరించే జాగ్రదవస్థలో కూడా సర్వము బ్రహ్మస్వరూపమే నను అనుభవము అవిస్మృతముగ నేర్పడుతుంది. కనుమూసినకనుదెరచిన ఘనతర అవిస్మృతముగ నేర్పడుతుంది. కనుమూసినకనుదెరచిన ఘనతర సచ్చిత్సుఖాత్మానుభవము అనుభవమును స్థిరమవుతుంది అపుడు ప్రపంచమంతయు భగవల్లీలగా తోస్తుంది. ఇట్టిదియే సహజ సమాధి. ఈసహజ సమాధి నిరంతరానుభూతమవుతుంది. జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు కారణమైన తురీయమిట్టి అనుభూతియే.

మొదట ధ్యానాభ్యాసముచే వృత్తిసమాధి కలిగే అది క్రమ క్రమముగా నిరంతరధ్యాన, మననములచేత సహజ సమాధిగా మారుతుంది. అంతా భగవత్స్వరూపమే ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ. సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ అను మహావాక్యానుభవము సహజమవుతుంది. ఇప్పుడిది వృత్తి సమాధిగా గాక సహజ

సమాధియై జీవితము పండుతుంది. అపుడు తను దాగను సత్పురుషుని మనమానందాబ్ధియందు మగ్నత చెందుతుంది. రాగద్వేషాలూడి పోతాయి. అకమ క్రోధాలంతరిస్తాయి. పరమ సుఖవార్ధి ఉప్పొంగిపారుతుంది.

ఇట్టి సహజ సమాధిని దృష్టిలో పెట్టుకొనియే గీతలో అర్జునుడు -

"స్థిత ప్రజ్ఞస్య కాభాషా, సమాధిస్తస్య కేశవ

స్థితధీః కింప్రభాషేత కిమాసీత వ్రజేతకిమ్"

అని ప్రశ్నించినాడు. సమాధిలో ఉన్న స్థిత ప్రజ్ఞుడు ఎట్లుంటాడు? ఎట్లు వ్యవహరిస్తాడు? ఎట్లు మాట్లాడుతాడు? అని ప్రశ్నించాడు. సమాధిలో కన్నులు మూసుకొన్నవాడెట్లు మాట్లాడుతాడు? ఎట్లు వ్యవహరిస్తాడు? కావున ఈ సహజ సమాధి వృత్తి సమాధి కాదని తెలుసుకోవాలి. ప్రారంభమయిన అంతర సమాధి తరువాత అదియే అంతర్బాహ్యసమాధిగా మారి జీవితమును ధన్యము జేస్తుంది. ఇది పూర్ణస్థితి.

ఈ మార్గమున ప్రవేశించి జీవితమును ధన్యము చేసుకొనగోరువారు నిరంతరము భగవన్నామమును స్మరించుచుండవలెను. ఆ విధముగ నిరంతరము భగవన్నామమును తలంచుచుండుట వలన భగవదనుగ్రహము కలుగగలదు. దీనిని గురించి కూడ సీతారామాంజనేయ సంవాదమున నెంతటి స్పష్టముగ బోధచేయబడినదో చూడుడు. శ్రీరాముడు హనుమంతునితో చెప్తాడు.

"ప్రేమమీరంగ శ్రీరామ రామరామ యనచు నతతంబు మత్స్వ రూపానుభవము

జేయువారల దక్క నీసీతమిగల నెట్టివారల చిక్కుల బెట్టు ననఘ."

భక్తితో. ప్రేమతో శ్రీరామ అనుచు భగవత్స్వరూపానుభవము పొందకపోతే మాయాస్వరూపిణియైన సీత మిగుల ఇక్కట్లకు గురిచేస్తుంది. ఇంకను వినుడు.

"ప్రేమచే నట్లు శ్రీరామ రామరామ యనుచునన్ను భజించు మహాత్ములకును మిగుల నిత్యాన పాయిని యగుచు యెగసిద్ధి గావించుచుండు నీ శ్రీ వాధూటి'
' నిండు ప్రేమతో, భక్తితో శ్రీరామ అని భజించేవారు మహాత్ములు, అట్టివారికి ఈ సీత అనుకూలవతియై యోగసిద్ధిని కలిగింపజేస్తుంది.

కావున నిరంతర భగవన్నామ స్మరణకు కొన్ని సూచనలు. కాఫీ కాని, పాలుకాని త్రాగేటపుడు ప్రతి గుటుకకొక భగవన్నామము చేయుచుండుట మంచి అభ్యాసము. భోంచేసేటపుడు ప్రతి ముద్దకొక భగవన్నామము, ఏకాంతముగ నడచేటప్పుడు ప్రతి అడుగునకొక భగవన్నామము స్మరించుచుండుట చాలా మంచిది. వెలుగున్న చీకటివచ్చి చేరుట కవకాశముండదు. అటులనే భగవన్నామమును నిరంతరము చేయుట అభ్యాసమైతే తక్కిన వ్యర్థములైన విషయ సంకల్పములకు తావుండదు. అంతేకాదు భగవదనుగ్రహము తప్పక కలుగుతుంది.

ఈ రూపమున నిరంతర భగవన్నామ స్మరణ, నియమ పూర్వకమైన భగవద్ధ్యానము, వీటికితోడు నిరంతర శ్రవణము ఉండాలి. శ్రవణము అబ్బని దినాలలో సద్గ్రంథాధ్యయనము. ఇవి జీవితమును పండింపజేసుకొన గోరువారి ఉత్తమ లక్షణములు. ఈ విధముగ జీవితమును రూపుదిద్దుకొన్న మహాత్ములు తప్పక తరింపగలరు. సందేహమే ఉండనవసరములేదు.

సర్వాంగ సుందరముగ సాధన చేసుకొనగోరువారి కింకొక సలహా మిగిలియున్నది. ఒక రూపమున నది గాఢముగా గమనింప దగియున్నది. సామాన్యముగ ఈ మార్గములో ప్రవేశించేవారి కందరికి దీనిలో ఎంతో సాధన జరగాలి. సాధన చతుష్టయ సంపత్తిని సంపాధించాలి. శ్రవణ మనన నిధిధ్యాసలు చేయాలి. ఎంతో కష్టపడినపుడు మాత్రమే ఈ మార్గము సిద్ధిస్తుంది. లేకున్న ప్రయోజనం లేదనుకుంటారు. వాస్తవములో గంభీరముగ

గమనించదగినదీ విషయము. మానవుని స్వరూపము పరమాత్మ దేహేంద్రియ మనోబుద్ధులు వానికంటె భిన్నమైనవి. భిన్నమైన ఉపాధులు తన స్వరూపమనుకున్నాడు మానవుడు. తానుకాని దానితో వియోగం, తానైనదానితో సంయోగం పొందేందుకు దీర్ఘమైన సాధన అవసరములేదని విచారమునకు గోచరమవుతుంది ఎందరో మహానుభావులు హఠాత్తుగా ఈ మార్గములో ప్రవేశించి సులభముగ సిద్ధిని పొందినారు.

భగవద్గీతలో నేమి చెప్పినాడో స్వామి చూడుడు

"అపిచేత్సు దురాచారో భజతే మామనన్యభాక్

సాధురేవ సమంతవ్యః సమ్యగ్వ్యవసితోహిసః" 9-30

అర్థము = సుదురాచారుడైనప్పటికిని నన్ను అనన్య భావముతో భజిస్తేఅతడు సాధువేనని భావించాలి. ఎందుకనగా అతని మనస్సు నాయందు వ్యవహితమైయున్నది.

శాంతమైన మనస్సుతో ఆలోచిస్తే దురాచారుడేకాదు. సుదురాచారడైనప్పటికిని - సుదురాచారుడుగా నున్నవాడు. ఎప్పుడు? ఈ మార్గములోనికి ప్రవేశించేటపుడు అట్టైనను వాడు ఈ ఆధ్యాత్మ మార్గమున ప్రవేశించి అనన్య భక్తుడైనాడు. అంటే మహాపాపియైన వాడైనను ఈ సాధనా మార్గములో ప్రవేశించవచ్చునని భగవంతుడే చెప్పినట్లాయె. ఆ విధముగా ఈ మార్గములో ప్రవేశించిన తరువాత అతనిని సాధువనియే అనగా సజ్జనుడనియే భావించాలి. అని భగవానుడు హుకుమ్ నామా జారీచేసినట్లు చెప్పుచున్నాడు. అట్టివానికి భగవంతుడే అభయహస్త మిచ్చుచున్నాడు.

భగవంతుడు గీతలో మరొకచోట ప్రభోధిస్తాడు.

"అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః

సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సంతరిష్యసి" 4-36

శ్లోకార్థము = ఒక వేళ నీవు పాపులలోకెల్ల అధికమైన పాపివైనప్పటికిని జ్ఞానివైతే జ్ఞానమనే నైక పాపమనే భవసముద్రమును తగింపజేస్తుంది.

ఈ శ్లోకములో "పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః" పాపులలో అందరికంటె పాపివైనను అని పరాకాష్టను చూపించినాడు. అంతటి పాపియైనను ఈ మార్గములో ప్రవేశించవచ్చునని పరమాత్మయేం చెప్పినవ్వాడు మనమందరము దీనికర్హులమేనని ప్రతి వ్యక్తియు తలంచవచ్చును. ఇందులో సందియములేదు. కావున "మేమర్హులమో కాదో" నని ఈ మార్గములో ప్రవేశించుటకు మీన మేషాలతో కాలమును పోగొట్టుకొనకుడు. రండు! ఇపుడే రండు! మీరు శ్రద్ధతో ప్రవేవించినపుడు. ప్రతి వ్యక్తియు తన మూల స్వరూపాముతో భగవంతుడే తనస్వరూపస్మృతిని కలిగించు మార్గమిది. తానుకాని దానిని త్రోసిపుచ్చి తన స్వరూపముతో తాదాత్మ్య మొనర్చు దివ్యమార్గమిది, ఈ సాధనలోనికి అత్యంత శ్రద్ధతో నేనిమిషములో నీవు ప్రవేశిస్తావో అనిమిషమునుండి నీజీవితము దివ్యమవుతుంది. సజ్జనులతో, సదభ్యాసములతో సహవాసముచేయుము. చేయుము చేయుము నేడు చేయుము. జీవితములో నింతకంటే సాధింపదగినలక్ష్యము మరియొకటిలేదు.

శ్రవణముచేత జ్ఞానానందము, ధ్యానముచేత స్వరూపానందము పొందుటకే ఈమానవ జన్మ వచ్చినది. ఇది దేవదుర్లభమైనది. దీనిని ధన్యధన్యం చేసుకొనుటకింతకంటె ఉత్తమ మార్గము లేదు. ఈ మార్గము మరణమును మంగళమయము చేయును. జీవుడు శివుడగుటకు, మానవుడు మాధవుడగుటకు, నరుడు నారాయణుడగుటకు, ఇంతకంటె వేరే మార్గములేదు. "నా2న్యః పంథావిద్యతే2 యనాయ"

ముఖ్య విషయ మొక్కటి తెలుపవలసి యున్నది. ఈ పుస్తకము ద్వారా ననేక విషయములు బోధింపబడినది. అయినను ఇంకొక రహస్యము మిగిలియున్నది. ఏమంటే! ఈ సాధనలో సిద్ధిని పొందవలెనన్న చదివి

తెలుసుకొనుటచేతనేసాధ్యముకాదు. చదువుట వలన విషయాలు తెలిపినట్లే ఉంటాయి. కానీ లోపల ఏదో సందేహము చోటుచేసుకొని ఉంటుంది. నిస్సందేహము తృప్తి లభించవు. విషయములోని గాంభీర్యము సూక్ష్మత్వము పూర్ణముగ అవగతము కావలెనన్న ఉపదేశ మవసరము. శ్రవణము, ఉపదేశము కానిదే సాధనలో పరిపక్వత సిద్ధించదు.

కావున కనీసం నలభై ఒకదినము అనగా మండలము రోజులు మహా వాక్యములతో కూడిన బోధన వినుచూ నా సూచనల ప్రకారము ధ్యానసాధన చేసిన సత్కార సేవితమైన ధృఢభూమిక సిద్ధించగలదు. అవిధముగ ఒకే పర్యాయము సాధ్యము కాకపోయిన రెండు మూడు పర్యాయములగ ఈ కాలమును విభాగించుకొని, శ్రద్ధతో సాధన చేసిన నీ మార్గము నందు అనుభవసంబంధమైన తృప్తి, ఆత్మానందానుభూతి లభించగలవు. ఆమీదట పట్టువదలకుండా ధ్యానాభ్యాసముచేసిన ఈసాధన పటు తరమగుటలో సందియ: ముండదు. ప్రతిదినము బ్రహ్మానంద స్పర్శను పొందుచుండ వచ్చును.

క్రమముగా శ్రద్ధతో ఇటులనే అభ్యాసము సాగుచుండగా శరీరము తేలికయై ప్రసన్నత వ్యాపించి ఆనందము కలుగు తూంటుంది. శరీరములోని సర్వరోగములు చికిత్సలేకుండగనే దూరము కాగలవు. బి.పి. అనగా రక్తపు పోటు మటుమాయమై కాగలదు. కొందరికి మనస్సు నిష్కారణముగా ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు చిటి ముటి పడినట్లు అశాంతిగా ఉంటుంది. కొందరి మనస్సు ఏచిన్న సంఘటన జరిగిననూ కొంపమునిగినట్లు తాపత్రయ పడుతూంటుంది. ఆవిధమైన బలహీనత కలవారికీ మార్గము రామబాణము వంటిది. వేయేల మానసికమైన సమస్త రోగాలను దూరము చేసుకోగోరువారికిది వరప్రదానము వంటిది. అయితే ప్రతి దినము క్రమముగా అభ్యాసము సాగాలి. కొన్ని రోజులుచేసి వదిలిపెట్టిన ప్రయోజనముండదు. క్రమముగా ఒకస్థలము, ఒక

సమయము నిర్ణయించుకొని ప్రతిదినము అర్థగంట కాలమును కేటాయించుకొని అభ్యాసము చేయుచుండవలయును. పట్టుదల వదలకుండా దీర్ఘసాధన చేయువారు మహత్తరమైన ఫలము పొందగలరు. సందేహ మేమాత్రమును పొందనవసరములేదు. అభ్యాసము బాగా జరిగి సాధన సులభమైన పిమ్మట కూర్చొనే చేయవలసిన నియమమవసరములేదు. పండుకొనికూడ సోహం సాధన జరుపుకొనవచ్చును. సాధన సహజమైన ప్పుడాతనికి దేశ, కాల ఆసన నియమములవసరములేదు. ఈ దివ్యమైన స్థితియే సహజ సమాధి అనబడుతుంది.

ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము. దీనిట్లు సులభముగా ప్రకటీకరించుట మంచిది కాదని కొందిరి బావన అసలు విషయమేమంటే! ఈ విషయము నెంత వ్యక్తీకరించిననూ రహస్యమైనదే. శ్రద్ధగలవారు తగు ప్రయత్నము చేసినపుడు మాత్రమే దీనియందు మార్గము సుగమమయ్యేది. గ్రంథరూపమున నెంత ప్రకటించినను దీని విషయపావిత్ర్యమునకు, భావగాంభీర్యమనకు లోటురాదని నా విశ్వాసము. విషయాన్ని చదవడంవేరు దాన్ని తన అనుభవానికి తెచ్చుకొనడంవేరు. అనుభవమునకు వచ్చుటలో గర్వము, పవిత్రవిషయమనే ఆదరభావము, శ్రవణ మననములు, గురుభక్తి, వీటినన్నిటిని ఏభాగ్యవంతుడు సంపన్నముచేసుకుంటాడో అతనకీ సిద్ధికొంగు బంగారము. జీవన ధన్యత్వము శ్రేయస్సంభావనము.

చివరికొక్క సలహా మిగిలియున్నది. ఇట్టి స్థితిని పొందిన మహాను భావుడు సత్యసంకల్పుడౌతాడు. అట్టి వాడేది సంకల్పించిన నది సిద్ధించగలదు. ఆశక్తి నుపయోగించి భారతదేశము నందలి ప్రజల హృదయాలలో శుభపరిణామమును కలిగించాలి. నేటి భారతము స్వార్థాహంకారాలతో, రాగద్వేషాలతో కూడి నష్టభ్రష్ట మగుచున్నది. మమాత్మాగాంధీ, వినోబాభాయి పటేల్ మొదలగు వారి కలలు మృగ్యమగుచున్నవి. ప్రస్తుతమున్న రాజకీయ

నాయకుల కీమార్గమూ తెలియదు. దీని విలువ తెలియదు. త్యాగములోని మహిమ, పరసేవాభావపుటౌన్నత్యము, సమాజసేవలోని గాంభీర్యము నేటి నాయకులకు పట్టినట్లు వారి నడక వలన మనకు బోధపడుచున్నది. స్వార్థసిద్ధిలో పరుల కహితము చేసియైననూ, ఐశ్వర్య, భోగ, మానములను సంపాదించుకొనుటయేనేటి పదాధికారుల లక్ష్యముగా కనబడుచున్నది.

నీతి నంతరింపజేసుకొన్న నాయకుల పాఠశాలలో నీతికొరకు కేటాయించిన సమయమును తీసివేసినారు. పాఠశాలలలో మరల నీతి సంబంధమైన కాలమును పునఃప్రతిష్ఠాపన చేయవలెనని మేము రాజకీయనాయకులను కోరుచున్నాము. సమాజ శోభనమూ, సమాజ కల్యాణకరమునైన శుభపరివర్తనము జరుగవలెనని ఈ ధ్యానసాధకులు గాఢముగ సంకల్పించవలెనని కోరుచున్నాము. భారతదేశపు పూర్వపు టౌన్నత్యమును పునః ప్రాప్తింప జేసుకొనవలెనన్న నిజమైన స్నేహభావమును, త్యాగనిరతిని, పరహితచింతనను సంతరింపజేసుకోవాలి. ఈ ధ్యానమార్గములో తెలిపిన ధ్యానానందమును, జ్ఞానానందమును తామనుభవించి ఇతరుల ననుభవించునట్లు తోడ్పడాలి. ఇట్టి శుభకరమైన హృదయ పరివర్తనమును వాంఛించాలి.

ఈ గ్రంథమును చదివినవారు ఇట్టి సలహాల ననుసరించి లోకనాయకులైతే లోకక్షేమమును కలిగించెదరుగాక అని గాఢముగా సద్గురు దేవున్ని, సర్వేశ్వరున్ని స్మరించుచూ ముగించుచున్నాను.

సర్వేవై సుఖినస్సంతు సమస్త సన్మంగళాని భవంతు.

